全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

最新珍藏版

有效利用时间，获得更多财富；
有效创造时间，实现人生目标。

成功源于八小时之外

——如何利用好下班后的时间

CHENGGONG YUANYU BAXIAOSHI ZHIWAI

贺俊杰◎编著

不要为自己的不成功找借口，那是因为你没有利用好下班后的时间，这段时间往往比上班的时间更加珍贵。

北京工业大学出版社

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net
理想藏书558188

成功源于八小时之外

——如何利用好下班后的时间

贺俊杰◎编著



北京工业大学出版社

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍
www.55188.com 理想藏书55188

图书在版编目(CIP)数据

成功源于八小时之外：如何利用好下班后的时间 / 贺俊杰编著. —北京：北京工业大学出版社，2014.5

ISBN 978-7-5639-3854-4

Ⅰ.①成… Ⅱ.①贺… Ⅲ.①生活方式—通俗读物 Ⅳ.①C913.3-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2014）第062486号

成功源于八小时之外——如何利用好下班后的时间

编　　著： 贺俊杰
责任编辑： 王　喆
封面设计： 冀之扬设计
出版发行： 北京工业大学出版社
（北京市朝阳区平乐园100号　邮编：100124）
010-67391722（传真）　bgdcbs@sina.com
出 版 人： 郝　勇
经销单位： 全国各地新华书店
承印单位： 九洲财鑫印刷有限公司
开　　本： 787毫米×1092毫米　1/16
印　　张： 16
字　　数： 176千字
版　　次： 2014年5月第1版
印　　次： 2014年5月第1次印刷
标准书号： ISBN 978-7-5639-3854-4
定　　价： 28.00元

版权所有　翻印必究
（如发现印装质量问题，请寄本社发行部调换　010-67391106）

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

前　言

你想成功吗？

你一定会说：我想！

但是，这样是不会成功的！因为仅仅“想”是不够的！

你一定要成功吗？

你一定会说：我一定要！

但是，这样也是不会成功的，因为“一定要”也是不够的！

要想成功，除了“想”、“一定要”之外，还得有行动！

有行动就一定能成功吗？

不一定！

除非你365天都在行动，除非你下班后的时间也充分调动和利用了起来！

成功的人士、所谓的天才，他们只不过更加勤奋而已！在大家都上班的八小时之外，如何利用这段时间，对一个人来说太重要了。也就是说，下班后的时间，就是你用来赶超别人的时间，通过这段时间，我们可以做得更多。

很难想象，一个只在乎上班八小时的人，能够取得成功。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

很难想象，八小时能够帮助一个人走向成功。

想要成功，过上更加美好的生活，除了充分利用下班后的时间，没有别的方法。

但是，怎么利用下班后的时间？

这是有大学问的，绝不仅仅是埋头苦干，科学的方法是成功的一半！只有将勤奋的精神和科学的方法有机地结合起来，才能取得事半功倍的效果，才能一步步走向成功。

那么，有没有一本书，专门介绍利用下班后的时间，让读者有所依循，少走弯路？

有！

这本书，就是针对当前很多想利用下班后时间的勤奋一族而精心打造的。在这本书中，你将了解到，许多成功人士是怎么利用下班后的时间的；你将了解到下班后的时间对一个人的成功有多么重要；你还会了解到利用下班后的时间的实战、可操作的方法。总之，这是一本理念和实践兼具的书籍，一定能够让你的下班后的时间得到更有效的利用，让你一步步走向成功！

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

目录

第一章　成功，源于八小时之后

下班后，另一个开始……………003
信念，利用下班时间的基础……………007
下班后，也需要目标……………011
用下班后的规划磨炼意志……………016
下班时间，不是偷懒的时间……………021

第二章　上好班，下班才能好

一日之计在于晨……………027
立即行动，不要拖延……………031
尽量避免闲谈……………035
充分利用午休……………038

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

合理安排时间，让零碎时间减少……………042
不要白白浪费等待的时间……………048

第三章　下班后的时间也是“金子”

心还没有下班……………053
规划下班时间……………056
下班，浪费在路上……………060
不要虚度一寸光阴……………062
美好的下班时光……………066

第四章　下班时间充电

给自己列一份职场“必读书目”……………071
参加一些培训课程……………075

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

菜鸟先飞，从下班时间开始……………080
巧用“零布头”时间……………085
充电，需要持之以恒……………089

第五章　下班时间挖掘自己的爱好

个人爱好也是生产力……………097
拒绝不良嗜好……………102
如何挖掘兴趣爱好……………106
既然“爱”了，就坚持下去……………112
为你的爱好做好“规划”……………116

第六章　下班时间拓展人脉

人际关系是第一生产力……………125



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

经营人脉的原则……………129
怎样才能拥有更多的朋友……………136
利用下班时间，开发潜在的人脉……………140
下班时间，管理人脉……………145

第七章　下班时间常回家看看

家，永远是你心灵的港湾……………153
下班时间，多跟父母聚聚……………157
下班时间，多关注孩子的成长……………163
下班时间，走亲访友……………166

第八章　下班时间找份兼职

下班之后，做一份兼职的必要性……………173

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

怎样找到好的兼职……………177
新兴的兼职：威客……………182
对待兼职，必须要有正确的态度……………187

第九章　下班时间打造自己的健康

健康是幸福的基础……………193
健康的身体需要投资……………196

第十章　下班时间丰富一下自己的“应酬学”

软硬兼施、成功应对……………203
勾起别人的胃，打开应酬的门……………206
请客吃饭是一门技术活……………208
“送礼”是应酬的敲门砖……………212



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

第十一章　下班时间提升“说话”的艺术

逢人且说三分话……………219
提高说话的技巧……………221
要懂得实话巧说……………225

第十二章　下班时间学会推销和经营自己

学会“王婆卖瓜”……………231
学会在重要场合“曝光”……………234
与众不同，惹人关注……………237
经营自己的爱情和婚姻……………239

后记：安排好你的下班时间，做最重要的事……………242

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

第一章

成功源于八小时之后



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

美国著名的钢铁大王卡内基曾经说过：“我是在工作八小时之内和别人竞争保持不败，八小时之后，则用来超越别人。”

卡内基的话说明了两个事实。第一，要想在激烈竞争的职场甚至生活中超越别人，仅仅是工作的八小时远远不够。当然这里面暗含了另一层意思，那就是说，工作的八小时必须是高效的，如果工作的八小时十分低效，那么即使利用了下班后的时间，结果同样是得不偿失。第二，竞争很大一部分是时间的竞争。当今社会，人与人之间的智力差距往往是很小的，但试想一下，一个每天专注于事业八个小时的人怎么跟专注于事业十六个小时的人竞争？

回到卡内基的话，的确，很多成功人士在电视上侃侃而谈，充满成功者的气质和令人羡慕的淡定与优雅，但观众只是看到了成功者表面的风光，却不知道他们在背后有多少付出！而对于一项事业要想成功，最大的付出，很可能就是时间的付出，如果吝啬于为你钟爱的事业付出时间，理想永远都不会变成现实！

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

下班后，另一个开始



许多人都有这样一种感觉，一开始，我们周围很多人的生活状况都是一样的，或者是一样的贫穷，一样的富裕，家中的境遇很可能也差不多，但是，十年过去了，事情发生了很大的变化。曾经跟咱们一起贫穷的人富裕起来了，曾经一起富裕过的人变得贫穷了。很多人将这一切归结为造化弄人。或者老生常谈地归结为运气。

其实，仔细观察这种命运的变化，就会发现一个事实，那就是成功的人总是会利用各种机会，总是会利用各种时间来发展自己，成就自己。

有甲乙丙三个年轻人，他们都是农村的苦孩子。他们的童年十分贫穷，而且他们三个人都住在边远的山村，那里的自然条件



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



十分艰苦，可是风景却十分漂亮，常常有城里的孩子在春天来到他们村郊游。他们穿着漂亮的衣服，喝着这三个孩子从来没有见过的饮料，脸上洋溢着无比的快乐。当时，他们只能躲在树丛里远远看着这群快乐的城里孩子。他们等待着，就像往常一样，这些孩子总会扔掉许多东西，果然，当夕阳挂在天边，城里的孩子们收拾行囊，在老师们的带领下离开的时候，留下了很多东西。这时候，三个农村苦孩子从树林里冲出来，就像寻找野味的原始部落里的人一样，难以掩饰兴奋。之后，他们看见一个包装很精美的瓶子，上面写着某某矿泉水，瓶子的盖子还没有启封。矿泉水？甲想，这一定是自己从没有尝过的味道，于是甲拿起来，拧开盖子咕噜咕噜一饮而尽，结果他非常失望，原来什么味道也没有，甚至连自家山后的山泉水还不如。但是，这件事儿在他们心中留下了很深的印象，那就是一定要到城里去看看，看看城里人是怎么生活的，看看外面的世界是什么样的。

不久，甲乙丙三人就来到了城里。

一开始，城里的一切对三个人都一样是新鲜的，怎么看也看不完。他们没有文化，不过幸运的是，他们没怎么费力气就找到了一份工作，在一个玩具工厂里上班，另外，这家工厂也比较正规，严格遵守着八小时工作制。按理说，这是值得欣慰的事儿，不过，对于这几个精力旺盛的年轻人来说，八小时之后的时光怎么安排，成为一个问题，但是，这也正是他们三人命运发生转折的开始。

甲是第一个从天天下班逛街中走出来的人，有一天，他对另外两个伙伴说，天天逛街，虽然说是大城市，也不过如此，除了

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

车多就是人多，我们从农村来，就这么逛着，何尝不是在浪费时间呢？还有很多重要的事儿等着我们做呢！

在逛街这件事儿上，最为痴迷的要数丙了，他问甲，我们只有小学文化，除了在工厂上班，还能干什么？我觉得逛街挺好的，能够看见各种不同的人，遇见各种不同的事儿。甲一时也说不上来，是啊，小学文化，在这个到处充斥着大学生、研究生的大城市里算什么呢？想起来都觉得十分茫然，不过乙也觉得这么逛街不好，有一种将宝贵的时间直接从手中毫无意义地抛洒的感觉。

过了两个月，甲乙两人对下班逛街实在提不起兴趣了，只有丙继续如痴如醉地逛着街，并且每一次回来，都将逛街所看到的、所听到的讲给工厂里的人听。大家听得津津有味，丙则更是陶醉其中，然后对逛街更有兴趣，也更加投入了。

后来，甲在下班之后，发现没有更好的事儿做，于是就到工厂旁边的电器修理铺闲坐，开始时跟老板搭讪，慢慢地帮老板打打下手，帮忙拆拆装装。不久，甲在电器修理中发现了乐趣，他认为，电器修理至少比盲目地逛街能让自己更加充实，更能学到一点东西。既然这样，那就接着干吧，虽然是免费地帮助老板也不要紧。随着时间的推移，甲感受到了自己对电器修理的热爱，每天下班之后，他第一件事就是奔向工厂旁边的电器铺，而且一有空闲，甲头脑中思考的事儿也几乎跟电器修理有关，对丙讲的逛街趣闻渐渐失去了兴趣。

老板也慢慢地了解到了甲的诚意，为他的热忱所感动，愿意将电器修理更高深的知识教给甲。通过不懈努力，甲对电器修理

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



越来越精通，甚至电器修理铺的老板也认为，在很多方面，甲都超越了自己。

乙虽然比甲晚了一步，但是，乙还是从盲目逛街消磨时间的状况中走了出来。说来也巧，同样是在工厂旁边，那儿有一个报刊亭，卖许多报纸和杂志，乙在这个地方停了下来，他发现《故事会》比较有趣，于是如痴如醉地看了下去，从《故事会》中，乙学会了怎么讲故事，对于一个故事，从何处入手讲起。渐渐地，《故事会》不能满足乙的胃口了，他又读了很多其他的书籍，书读得多了，就有一种想写点什么的冲动。半年过去了，乙读了几百本书，于是，他开始写作投稿，一开始，总是被拒绝，可是，乙坚持不懈，最终有了回报，一些报纸杂志开始有了乙的文章。

只有丙还在继续逛街，继续在工厂中给工友们讲述逛街时的所见所闻。他已经把逛街当成了生命中很重要的一部分了，习惯一旦形成，就很难改变。

不知不觉，十五年过去了。

当初一起贫穷的三个人，命运发生了十分大的转折。

甲开了三家连锁电器修理铺，由于服务态度好，生意十分兴隆，甲也因此住上了别墅，开上了豪车，成为村子里最富裕的人物；乙因为爱好文学，对文学孜孜不倦地追求，终于有了很大的收获，成为一个自由撰稿人，稿费的收入远远高于自己的工资，也过上了富裕的生活；只有丙，穷困潦倒，养成了游手好闲的习惯，一无是处。村子里的人说，三个孩子中，论禀赋，其实丙是最高的，可是，最潦倒、过得最差的竟然是他，这难道是“造化

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

弄人"?

这三个人的不同命运说明了什么?

这说明了一个有效利用时间的故事，尤其是利用下班后的时间的故事。如果你想成功，就请从下班的那一刻开始，开始发起对别人的超越攻势吧。

信念，利用下班时间的基础



著名作家丁玲曾经说过："一个人只要有信念，有目标，那么什么苦都能吃，什么难关都能挺过去!"如果把利用下班时间比作一个难关的话，他的确是需要用信念去克服的。想想吧，当你下班的时候，面对尚未完成的计划，却有哥们要你喝酒去，你会怎么选择?当你下班后，还有很多计划中的事儿没有做，窗外有许多的美景吸引着你，你会怎么选择?

要想面对各种诱惑不动摇，坚持利用好下班的时间，为成功打下基础，就一定要明白信念的力量，一定要培养自己坚定的信念!

很难想象，一个意志薄弱的人能够长久地坚持下去，利用好下班后的时光!



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

苏联伟大的文学家高尔基就是一个信念坚定、意志顽强的典范。我们也可以说，高尔基是利用下班时间的典范。他基本上只能利用下班之后，或者是各种极其零碎的时间来读书，就这样，高尔基成为一个伟大的文学家和艺术家，被列宁称为“无产阶级艺术的最杰出的代表人物”。

高尔基的家境十分贫困，他只读了两年书，10 岁的他就被迫走向了社会，为了生计而奔波。让人感到惊异的是此时的高尔基就懂得了坚持，坚持着读书学习的信念。在这样的年纪，有这样的信念，还有不成功的道理?

高尔基曾经这样说过：“只要能够读书，我做什么都可以，甚至挨打也愿意!”

为了读书，高尔基确实受到了很多的磨难，有许多磨难是常人难以忍受的，更何况那是在高尔基年纪还很小的时候。

有这样一个真实的故事，说明了高尔基是怎样利用一切可能的时间来读书学习和提高自己的。

那时候，高尔基还很小，在一个裁缝店里当学徒，旧时候的俄国是一个农奴制国家，虽然说高尔基名义上是学徒，实际上就是一个被压榨和剥削的人。尽管高尔基只有 10 岁左右，可是他的工作量却是惊人的，除了打扫卫生，做裁缝，甚至还得照顾主人的孩子，洗尿布。在正常工作的时间里，高尔基已经筋疲力尽了，作为一个孩子，很难再有精力来做其他的事儿。对其他人来说，这足以成为一个不想再努力的借口，但是，高尔基不是这样的人，虽然他只有 10 岁左右，可是，他的信念和意志却是超乎寻常的。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

做完白天的超负荷的工作之后，高尔基就利用晚上的时间，偷偷地学习，那时候，作为“奴隶”的高尔基是没有权利学习的，他时时刻刻都会受到雇主的监视，一旦被发现，肯定又是一顿毒打。

但是，这一切并不能阻止高尔基学习的欲望。

他偷偷地做了一盏小油灯，当所有人都睡去之后，高尔基则拿着这盏油灯到厕所里，在极其微弱的灯光下看书，学习。正是这种读书学习的信念，让高尔基拿起书本就忘记了白天所有的疲惫和痛苦。

有一天夜里，高尔基正如痴如醉地在微弱的灯光下读书的时候，没有想到，被老板发现了，十分凶狠的老板将高尔基辛苦攒钱买来的旧书撕个粉碎。高尔基当场就晕了过去，为了能够得到这些书，高尔基费尽了千辛万苦，现在竟然这么一下子就被别人毁掉，高尔基能不痛心吗?

到了这个时候，一些工友都劝高尔基，放弃吧，或许我们的一生就只有做“奴隶”的命！为什么不认命呢？有时候的挣扎是没有用处的，不是吗？可是，对高尔基来说，在他的字典里没有“放弃”这个词。他的信念就是坚持到底！一定要实现自己的目标，所以，在以后的岁月里，即使工作再苦，再累，高尔基都会用各种办法利用好下班的时间来读书，学习，终于成为一个享誉世界的文学家。

荷花，有一种“出淤泥而不染”的高节。在历史上，画荷花最为有名的大概要数元朝著名画家王冕了。王冕的生命历程与高尔基有几分相似，他们都是在幼年和童年的时候十分贫

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

困，但最终凭借着对信念的执着和对理想的坚持，一步步走向成功的。

王冕在小的时候，常常要求妈妈给他讲故事，他是一个故事迷，他从妈妈讲的故事中，学到很多的道理，也是从妈妈的故事中，王冕知道了历史上很多著名的人物，他们的成功是建立在坚定的信念基础之上的。不过，岁月好像是要故意磨砺这个不幸的孩子似的，在王冕十岁那一年，他的家乡发生了地震，父亲在地震中不幸去世。家中的顶梁柱倒了，母亲用尽了各种办法，也不能让王冕得到温饱，眼见整个家庭到了山穷水尽的地步，王冕只得去给富人放牛，这样才能养活自己，也能给母亲减轻一点儿压力。

有一天，王冕在一个荷花池边放牛，不久，天下起了大雨，经过雨水的冲刷之后，荷花更加漂亮了，经过阳光的照射，荷叶上的水珠晶莹剔透，王冕沉醉其中，久久不能自拔。就在那一刻，王冕有了一个想法，一定要将荷花的美丽让更多的人知道，让更多的人看到，为此我必须画画，学会画画。

王冕有了这个信念，他就不会动摇！他决定一直坚持下去。

王冕省吃俭用攒了一些钱，买来了纸笔，利用牛儿吃草的时间，不停地画啊画，甚至放牛回家之后也没有停过，一直坚持着，直到画画的手都肿了，才不得不停下来。人们每次见到王冕，都能发现他总是画笔不离手。就这样坚持了三个月，王冕的绘画技艺有了不小的进步，乡亲们也愿意买王冕画的荷花了，王冕因此也有了一些收入。可贵的是王冕并没有骄傲自满，而是更加谦虚了，他觉得画荷花仅仅形似是远远不够的，应该向历史上

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

著名的画家学习，博采众家之长。于是，王冕更加潜心地钻研和练习了，最终成为一代绘画大师。

无论从事哪一行，要想取得成功，最重要也最基础的就是树立对成功的信念和坚持的信念。要相信经过不懈的努力和坚持，一定能够取得成功。

高尔基和王冕都是利用“下班”时间的楷模。他们之所以能够利用，能够成功，最关键的还在于他们有着利用时间的坚强信念。所以说，信念是利用下班时间的基础。

在生活中，如果没有坚定的信念，很难做成一件事情，更别说长期利用好下班后的时间了。

下班后，也需要目标



在前面，我们谈到了利用好下班后的时间，首先是要有坚定的信念。那么，有了坚定信念之后，一个至关重要的问题就是要为下班后的时间树立明确的目标。没有目标的生活是不值得过的，也很可能让你在原地打转。

新东方的创始人，也是青年创业楷模的俞敏洪说过，人要确定自己的奋斗目标，然后投入兴趣和热情，一直坚持做下去，就

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



能取得成功。

有一个美国学者已经90岁了，在十年前，他为自己定下了一个研究目标。十年来，他一直为这个目标奋斗着，没有一天歇息，终于，在他90岁时完成了这个项目，这个项目的成果竟然震惊了整个学术界，成为这位学者一生中最大的成就。

在学术界有一个共识，那就是举凡重大的研究成果多半都是在科学家很年轻的时候取得的。这一个观点也成为很多人茫然颓废地度过退休生活的借口。是啊，既然在年轻的时候，都没有能够取得重大的成就，都老了，退休了，会成功吗？就像很多人问，我都浪费了这么多的时间，我的信心已经被消磨得快要完了，我现在振作起来，还有机会吗？

这位美国老学者告诉你，你只要振作起来，永远都不会晚！

但是，要想振作起来，必须给自己订立一个目标，目标订立之后，一定要朝着这个目标至死不渝地迈进！决不能半途而废，浅尝辄止。

在一个晴朗的午后，一个年轻的学生访问了这位老学者。

当门打开后，年轻人不敢相信面前这个人竟然已经有90岁了，只见他精神矍铄，身手敏捷，他将年轻人迎进去，还跟年轻人讲起了最新流行的幽默笑话，显然，这位90岁的长者对新事物始终保持着好奇和关注，这也许可以理解，他为什么到了这样的年龄，精神状态依旧如此好。所以，我们常说，一个人是否老了，并不在他的年龄，而在于他的生活状态，如果心老了没有跟上时代，那可真的就算是老了。

年轻人表达了对老学者的敬意，也说出了自己的困惑，年轻

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

人说："我努力了好几年，可是始终没有效果，每一天的生活浑浑噩噩，人就像一潭死水上的一片树叶，不停在原地打转，似乎永远也不能到达成功的彼岸。就说下班之后吧，我也想做些事，可是，没有什么目标，这种想做事的念头，至今只是停留在脑海中，我甚至怀疑，这一辈子都不会有成功的机会了。"

老学者坐下来，倒了一杯咖啡。

他对年轻人说："每一个人都会觉得自己浪费了很多的时间，觉得惭愧。居里夫人认为自己将太多的时间放在了给孩子换尿布这些事儿上，她想假如这方面的时间少一点，或许自己在化学上的成就更大一些；达尔文老是懊恼自己太能睡觉，如果自己不贪睡，或许成就就不是《物种起源》一书能够概括的了；海明威喜欢打猎、钓鱼，当然还有写作，他在得到了诺贝尔文学奖之后说，要是我没有在钓鱼打猎这些事儿上浪费那么多时间，或许情况又不一样。每一个人都有自己的烦恼，都有自己的不如意，不过，有一点是肯定的，如果你决定做什么，现在就开始，坚持下去，永远都不会晚。"

看着年轻人疑惑的目光，老学者继续说道："十年前，当我提出自己的研究计划时，很多人都笑了。尤其是一些年轻人，他们觉得这真是一个疯狂的计划，这个老头儿怎么不好好安享晚年，跑来做这样的事儿，注定是不会成功的，我没有理会，我深知，活着的意义在于，有很多事情要去做，如果有一天，你发现自己真的没有事情可做的时候，那时候，你就真的老了。"

老学者继续说："当然，光有想法是不够的，要让想法变成现实，除了坚持之外，首先，得给自己确定目标，目标就像是北

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



斗星一样，它能够给自己的生活以指引，它也像指南针一样，让自己明白人生的方向在何处！"

年轻人似乎有些明白了，他说道："如果说，下班之后的时间是用来超越别人的话，首先，就应该给这段下班后的时间设定明确的目标，第一是集中目标，然后又要分解目标。每一天完成一个小目标，每一天都完成一些事情，这样长期积累下来，一定会有很多的收获，自然，就会取得很大的成功。"

老学者点点头，很是欣慰，说道："年轻人，你已经切中要害了。不管是你工作中的八小时，还是工作之外的时间，目标都很重要，没有目标，你就很难享受到追求目标、努力达到目标的那种刺激和快感，更别说成功或者其他了。"

年轻人问老学者，"那么，设定目标对于一个人来说，究竟意味着什么呢?"

老学者想了想，整理了一下思绪，说道："以我的人生经验来说，目标对一个人来说，首先它能使这个人集中精力，因为在生活中，我们会面对各种诱惑，人的精力会不经意地分散，这是成功的大忌。如果你设定了一个明确的目标，你就会让自己的注意力集中起来，集中在你的目标上，集中在你要做的事情上，年轻人，我们很难想象一个注意力不能集中的人能够取得成功。"

年轻人听了，深有感触，他说道："以前，我也为自己设定了很多的目标，可是常常都没能长期执行下去，尤其是在对待下班后的这些时间，我很想将它们好好利用起来，但是，往往力不从心，坚持一段时间就放弃了。"

老学者说："你这样的感受和经历，我在年轻时候有过，甚



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

至在刚刚退休的时候也有过，问题出在哪里？我思考过。目标让你坚持不下去的原因主要有两个方面，第一个方面是这个目标不够切实，也就是说有可能太小，对你没有吸引力，有可能太大，让你觉得你无论怎么努力都难以达到；第二个方面是目标制定得不够明确，其实，制定目标就像是买房子，你对于要买的房子，连尺寸、样子都很难描述出来，这种情况之下，你很难有奋斗的激情，更别说坚持下去了。"

看着年轻人又一次陷入了沉思，老学者接着说道："我为自己的目标设定了时间限制，在这个时间段内，必须完成，我的时间限制是十年，为此，我根据这个时间限制设定了每一天应该完成的程度。没有时间限制的目标，最终很难完成，它会成为一个人不断拖延的借口！"

年轻人站起来，说了声"谢谢"。他似乎明白了设定目标对利用时间的重要性，也明白了怎样的目标设定才是有意义的。

每一个人都生活在平凡的世界中，每一天有很多"俗务"纠缠着我们，这一切就像是充满了海藻的世界，怎样才能理顺这一切，不被"俗务"缠绕住自己的脖子，让自己窒息，确定明确的目标，并坚定不移地走下去是最明智的抉择。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



用下班后的规划磨炼意志



在前面我们谈到了目标对于利用下班后的时间的重要性。

有了目标，并不见得就会成功。世界上有目标的人太多了，可是，成功的却永远都是极少数人，问题出在哪里？除了每一个人的意志品质不一样外，很重要的一点就是，人们忽略了在目标和现实之间，有一个很重要的桥梁，它的名字叫“计划”，也可以说是规划。如果，没有这座桥梁，也许你会实现目标，不过，可能会走很远的弯路，会走得很辛苦。

当确定了下班后，你要达成的目标之后，就是你制订规划的时候了。

规划就是路线图，它指引着你到达目标所在地，不过，能不能一直按照路线图走，则考验着一个人的意志。从某种意义上说，严格执行下班后的规划，严格遵守制定的路线图，是对自己意志最好的锻炼。

巴尔扎克是法国著名的文学大师，他给人最深的印象是，一辈子创作了很多作品。有 96 部长中短篇小说。用著作等身来形容巴尔扎克，丝毫不是夸张，当然，巴尔扎克并不是以作品数量

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

跻身世界文坛的，而是以他作品的质量和作品中所展现出来的浓厚的人文精神和强烈的社会关怀来赢得读者的，当然，还有高超的艺术表现力。

我们要问，巴尔扎克是怎么做到的?

在这里，我们没有必要将巴尔扎克算作上班族，我们只需要看看他是怎么处理时间，规划时间，让精密的规划成为目标和现实之间的桥梁的。

巴尔扎克将 24 个小时做了明确的规划，就像今天的政治家们出席活动一样，将时间精确到了分钟。巴尔扎克也是这样，与政治家们不同的是，巴尔扎克对这一习惯、这一规划的坚持长达几十年，在一生绝大多数的时间里，巴尔扎克都坚持这样做。为什么他能取得的成就，常人难以取得，原因在于他能坚持做到的事儿，常人很难坚持下去，更不要说做到了。

巴尔扎克给自己的规划是，每一天必须在椅子上坐 12 个小时，这段时间，雷打不动，属于创作修改的时间。中午到下午 4 点，用来校对稿子，下午 5 点吃晚餐，晚餐完毕到晚 8 点用来学习和阅读，8 点钟睡觉，第二天深夜两点钟起床，开始工作。

日复一日，年复一年。

巴尔扎克就是这样逐渐接近自己的目标，并最终达成自己的目标。

巴尔扎克除了对时间的利用和规划十分严格之外，他同时还是一个十分讲究效率的作家，他写作的速度非常快，每三天就会用掉一瓶墨水，用坏十个笔头。

巴尔扎克用行动给人们一个启示，那就是计划、对时间的规

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



划在实现目标过程中是十分重要的。因为，在前面我们已经说了，计划是实现目标的路线图。从巴尔扎克的事例中，我们可以看到，制订一个详尽的计划，可以克服外界的干扰，巴尔扎克之所以几十年如一日，不被外界的纷繁所干扰，计划是一个很重要的因素；同时，制订详尽的计划，随着时间的推移，还可以养成良好的遵守时间，按学习计划办事的好习惯。人们常说，习惯决定命运，如果能够养成好的习惯，自然对成功是有极大的帮助。

有了计划，究竟怎么执行？我们毕竟不是巴尔扎克，也没有想着一定要取得世界级的成就，我们只是想在自己的领域里获得成功，这对实际的人生或许才更有意义。如果能够对人们在职场和现实生活中有所帮助，可能是大家最喜欢看到的。

美国一家著名的钢铁厂发生过的一个故事，或许能给大家更多的启示。

这家钢铁厂的总裁名字叫施瓦布，虽然自己领导着一家大型的企业，可是，对于这个企业的低效率，施瓦布总是很头疼，然而却无可奈何。他试过了很多方法来解决这个问题，结果都不尽如人意。直到有一天，一个叫艾维·李的企业管理顾问来到了公司，事情终于发生了改变。

那一天，施瓦布像往常一样来到总裁办公室。

秘书递给施瓦布一张纸，上面写满了施瓦布今天的行程。首先，就是接受一个叫艾维·李的企业管理顾问的拜访。施瓦布对秘书说："这样的骗子太多了，没有必要浪费时间吧？他们总是靠着一张嘴皮子吃饭，说出来的道理也是大同小异的，我看，真

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

没有这个必要。"

不过，秘书讲了他的理由，至于是怎么说服施瓦布的，这里就不详细说了，施瓦布同意跟企业管理顾问艾维•李见面。

像往常一样，艾维•李自告奋勇对施瓦布说："先生，我能让你的公司提高效率，而且是大幅度地提高效率！"

这样的说辞，施瓦布听得太多了，每一个企业管理顾问都觉得自己能够解决问题，结果呢？

施瓦布有点儿不耐烦，直接问道："说吧，你要多少钱？"

"如果没有效果，我一分钱不要，如果有了明显的效果，我希望的报酬是我给你们带来的收益中的百分之一。"

一听这样的条件，施瓦布来了兴趣，深陷在沙发中的身子往前倾了倾。

"这个条件倒是不错。"

"不过，"艾维•李说，"我有一个条件，我要跟每一个副总裁会谈十分钟，时间不长，就十分钟，然后，希望他们严格按照我们说的做。"

施瓦布双手一摊，说道："完全没有问题，就照你说的做。"

艾维•李跟每一个副总裁进行了十分钟的谈话，这位精明的管理顾问没有讲复杂高深的道理，他只是要求，每一位副总在下班之前，将第二天要优先做到的六件事情写出来，并且保证明天一定要完成。

两个月过去了，这家钢铁企业的效率获得了大大地提高，自然收益也在这两个月迅猛地提高。施瓦布十分满意，给艾维•李签了一张三万五千美元的支票作为酬谢。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



六件事！只是一个缩影。

他所折射的是对计划的执行问题，如果对计划执行过于死板，不知变通，很可能整个计划都会成为一张废纸。比如，今天的计划中安排了几件事情，可是因为父母生病不得不照顾，这就需要变通，如果因为这种不可抗拒的因素导致的耽误而让你对自己的执行力充满责备，是得不偿失的。一个对自己充满责备的人，会逐渐变得没有信心，最终也会变得没有执行力。就计划的执行来说，有一些规律是可以遵循的。首先，执行计划一定要先紧后松，先难后易！很多人都有一个习惯，俗话说：“早不忙，夜心慌”。开始执行计划的时候，不紧不慢，快到截止时间了，则是七慌八乱的。对于事情的处理，则是先进行比较难的事儿，为后面完成任务打下好的基础，留下余地；当然，这也不是绝对的。刚接触一件事情的时候，可以先从简单着手，这样比较容易上手，一开始就碰十分难的事情，很可能半天都不能进入状态，白白浪费时间。究竟是先难后易，还是先易后难，只是一种手段，怎么选择，关键看自己。

每一天都有计划，制订好计划之后，就一定要全力完成，这是一种对意志力最好的磨砺。一个不能集中精力、没有意志力的人是很难成功的。所以说，当你将计划做好之后，接下来就是坚持了，长久坚持下去，不要放弃，用它来磨炼自己的意志，又用意志让自己将计划执行得更好。



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

下班时间，不是偷懒的时间



我们探讨的是八小时之后，也就是下班后的时间利用问题。想一想，一天 24 个小时，上班用去了八小时，也就是说还有三分之二的时间需要我们规划和打理。我们看过许多的关于职场问题的节目，没错，在职场上打拼的八小时是极其重要的。可是，一天中另外的三分之二的时间更是重要，值得我们认真对待。

在前面，我们谈到了对下班后时间的利用，讲到了目标，讲到了计划，讲到了各种坚持。不过，我们将下班后的时间比作一条直线的话，每一分钟则是这条直线上的点。一条直线是由无数个点组成的，离开了点，直线将不会成立。所以，我们关注目标，关注计划，但是，我们更要关注每一分钟，只有充实眼前的这一分钟，才会有灿烂的未来！将眼前的这一分钟放过，奢谈未来，是很可笑的事。

一分钟可以做什么?

一分钟可以给远方的母亲打一个问候的电话。

一分钟可以跟很久没有联系的同学打一通电话，很可能这个同学将是你事业上的重要的伙伴甚至贵人。



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



一分钟可以购买一件礼物，你的爱人会因为收到这份礼物而让你们的关系更加美好。

一分钟可以阅读一段优美的小说，或者诗歌，它会充实你的词汇，让你在创作的时候更加得心应手。

一分钟可以背诵两个单词，长期积累下去，你的词汇量将很可观。

一分钟可以了解一个名词的含义，让你的知识增加，让你在阅读的时候，不再有那么多不明白。

一分钟，又一分钟。

有人成功，有的人始终碌碌无为，从“一分钟”来考查，就知道这里面涉及的经济学是那么的可观。成功，往往就在于你曾经在某一分钟播下了种子。

有一天，美国著名的教育家戴维斯先生接到一通电话。

电话另一头是一个年轻的声音。不过，听得出来，声音中透着焦急。像众多渴望成功的年轻人一样，这个打电话给戴维斯的年轻人也十分渴望成功，请教的是关于怎样成功的课题。看到这个年轻人如此急迫，戴维斯想转变一种方式来告诉这个年轻人成功的方法。戴维斯在电话中说：“这样吧，年轻人，你过来吧，我在家等你!”戴维斯告诉了年轻人地址。

年轻人来到后，戴维斯敞开门，年轻人看到这位教育家的屋子里十分混乱，衣物到处都是，地板上摆满了臭袜子和鞋子。戴维斯面露难色地对年轻人说，真是不好意思，要不，你先出去一会儿，一分钟之后，再进来吧。

年轻人只好退了出去，一分钟很快到了，年轻人又一次推开

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

了教育家的门，这一回，他感到十分惊讶，一分钟过去后，教育家的屋子全然变了样。一切物品都摆放得井井有条。屋子里还喷上了香水，一进屋就能闻到一股沁鼻的馨香，让人心旷神怡。

戴维斯对年轻人说："现在，你可以回去了。"

一开始，年轻人还没有回过神来。隔了好一阵子，年轻人终于明白了刚才那一幕，他微笑着对戴维斯说："教授，谢谢你，我明白了我的问题，我已经知道应该怎样获得成功了。"

一分钟，戴维斯教授的家可以从混乱变得井井有条，一分钟可以完成很多事！在回去的路上，年轻人陷入了深思，是啊，自己常常看得"很远"，结果却忽略了眼前的每一分钟。让时间一分钟一分钟地溜走。

面对下班后的时间，我们也应该一分钟一分钟地把握，决不能让一分钟被浪费掉，无论多么美丽的目标，多么严谨的规划，如果不能将这些规划融入生活中的每一分钟，所谓的目标将永远只是空中楼阁。

所以，要利用好下班的时间，请从珍惜每一分钟开始吧！

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

第二章

上好班，下班才能好



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

一天的时光包含着上班和下班之后，如果上班的八小时不能好好把握，让它发挥最大的效果，就别指望能够好好利用下班后的时间了。可以说，上班时间没有很好地利用，这一天基本上就毁了。

聪明的人们会让生活变得张弛有度、充满节奏。在上班的时候，全神贯注；下班之后，依旧做好各种安排，不会让光阴白白浪费，这样过好每一天，过好每一分钟，生命自然会十分精彩，所以，要想利用好下班时间，前提条件是上班时间要得到充分地利用。在这一章中，我们主要探讨怎样利用好上班时间，从而为利用下班后的时间打好基础。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

一日之计在于晨



一年之计在于春，一日之计在于晨。

如果把一天比作一场战斗，比作人生的一场竞技，那么早上绝对是一个最重要的开始。实际上，有一个什么样的开始，决定着这一天的品质，也决定着这一天过得怎么样。

有一位哲学家说过："早上如何起床，关系到一整天过得如何。"

所以，当你想让今天过得十分出彩，那就不要赖在床上，迟迟不能起床，应趁着阳光还没有照射进你的窗户立即起来。有一个年轻的作家说过："被窝是青春的坟墓"。人不能一大早就将自己埋进坟墓！人要有一种比太阳起得早的精气神，这样，你的生活才会充满阳光。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



美国最富裕的人之一、“沃尔玛超市”创始人沃尔顿就是一个十分重视早晨的人，当绝大多数人还在梦乡的时候，沃尔顿已经工作好久了。他每天 4 点多起床，5 点钟准时出现在集团所属的一家仓库里，在这里沃尔顿可以实际观察超市货物的进出情况，对超市运作有着更实质的感受。凭借着多年的经验，沃尔顿可以根据货物进出情况，判断商品的销售情况，进而对超市运营作出初步判断。

从仓库出来，沃尔顿一整天的紧张工作才刚刚开始，6 点多，沃尔顿已经开始审查集团下属公司送上来的各种报表，然后跟秘书助理商讨今天的主要工作重心和行程，同时收听广播。沃尔顿收听广播也很有特色，他只是收听政治和经济新闻，对政治新闻，他了解一个大概就行了，是典型的“标题党”；对经济新闻，沃尔顿则会认真收听，发现有重要价值的新闻，他会立即跟重要的管理人员进行讨论。这样的讨论一般会持续到 8 点半左右，也就是说，当绝大多数人在刷牙、洗脸，或者一边挤着公交，一边啃着汉堡的时候，沃尔顿已经将今天的主要工作理顺，做到心中有数、成竹在胸。沃尔顿每一天都这样坚持着，一丝不苟，似乎把每一天都当作了人生最后一天来过，这样的集团，这样的人，有哪一个竞争对手可以阻挡?

还有一个杰出的华人也给我们利用早晨时光的好的启示。这个华人就是李嘉诚。

跟沃尔顿一样，当太阳还没有升起，美丽的维多利亚港还十分安静的时候，5 点钟，李嘉诚的闹钟准时响起。这么多年了，李嘉诚的闹钟从来没有更改过时间，5 点，就是 5 点！无论是冬



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

天夏天，无论李嘉诚年富力强，还是现在年届九旬，他从来没有在这个时刻给自己找理由说，我再睡一会儿！

起床之后，李嘉诚洗漱完毕，第一件事情便是晨练，他主要是通过打高尔夫球进行晨练。在去高尔夫球场的路上，李嘉诚没有闲着，在车里，他收听着固定的节目，就是当天的时政新闻和经济科技新闻，对全球大势有一个基本的掌握。这一点和沃尔顿一样。

到了高尔夫球场之后，大约是 6 点半钟，李嘉诚总是跟每一个见面的人打招呼，哪怕是高尔夫球场扫地的阿姨。他的问候总是那么亲切，他的笑容总是那么和蔼，像阳光一样温暖了每一个和他交流的人。

6 点半到 8 点半，是李嘉诚锻炼的时间。在这段时间里，他尽情地享受着高尔夫球带来的快乐和美好。李嘉诚的球友评价说，李嘉诚打球的姿势并不好看，或者说并不标准，但是李嘉诚运球、击球十分有力，也十分精准，是球场上的实力派。这跟他的商业运作风格一样，低调，但是绝对有效有力。

打完高尔夫球之后，李嘉诚洗个澡，9 点钟准时出现在办公室，用百倍的精力开始一整天的工作。

让我们再看一个例子。有这么一个十分辛苦的作家，他起得很早。家人劝他为什么不晚一点起床，他是这么解释的，他说，一个小时的写作大概两千字左右，如果我早上 5 点钟起床，也就是说当人们已经上班的时候，已经创作了差不多八千多字，我这样坚持下去，一个月、一年下来会比别人创作更多的作品，不是吗?

也许不需要更多的例子，很多人都知道早起对人的好处，有

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

一句很通俗却很有道理的话，说“早起的鸟儿有虫吃”。要想吃到好吃的虫儿，就得早起。不过，很多人说，这些道理我们都懂，可是怎样才能早起呢？怎样才能做到呢？

如果你经常在7点多起床，（毕竟很多人上班的时候，要挤公交，得早起。）你别指望从今晚就将时间调到早上5点，也许你能坚持两天、三天甚至十天，但是很难再坚持下去。改变需要一步一步来，不要一下子改太大，改得太大会打乱你原有的生活节奏，要慢慢调试。比如，今天比原来早起15分钟，做到了，坚持一段时间，再提前15分钟，这样一步步前进，行稳致远，就能够做到好的效果。

另外，要养成早睡早起的好习惯，很多人之所以早上很难起床，是因为晚上睡得太晚，可是，晚睡并不是因为做了什么有意义的事情，将时间耽误了，而是无聊地上网聊天或者看电视。长期下去，对眼睛、对精神，以及对第二天上班都会有影响。有一些人会说，晚上不看电视、不上网根本睡不着觉，面对这种情况，最好的办法是用看书代替。坐在床上看上一本自己感兴趣的书，不知不觉累了、困了，很快就睡着了，而且能有所得，相信那种感觉十分美好。

人总是有惰性的，当闹钟响起时，人很可能找到这样那样的借口重新让闹钟“平静”下来，也让自己重新睡下。的确，在清晨起床是一件需要勇气的事情。遇到这样的情况，最好的办法是将闹钟放在一个你轻易够不着的地方，最好是离床比较远的地方，这样，你就不得不起床来关掉闹钟，用这样一种方式迫使自己起床。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

当你比别人更早地利用一天的时间，当别人睡眼惺忪的时候，你已经完成了很多事情，这种成就感会让你动力十足，更好地完成一天的任务，将这一天过得更有意义。

立即行动，不要拖延



拖延是人生也是工作中消磨人意志的一颗毒瘤。古代有一首诗，其中有两句说：“明日复明日，明日何其多。”每一天的事情不能按时完成，总是拖到明天，直到所有的时间都被用光，人的精神也就是这样垮掉的。有一句很有哲理的话说，让你很累的不是面前的高山，而是鞋子里面的石子。“拖延”就是鞋子里面那颗让你行走变得困难的石子，很多人在上班的时候，遇到了各种困难，想到的就是等一等，将一件小事拖成了大事，最后不了了之。所以，解决拖延问题最好的方式，就是立即行动，痛快地将苦差事彻底解决，坚决不拖延时间！这样下去，人的精神会越来越愉悦，工作的效果也会越来越好。

将“拖延”问题解决也是让上班八小时更加高效的关键！

丹尼尔是美国一家著名广告公司的中层主管，有一天，他接到了一个苦差事。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



公司负责对外营销推广的副总找到丹尼尔，将一张著名的体育明星的照片递给丹尼尔。这个体育明星在NBA鼎鼎大名，同时，他也是丹尼尔所在公司的著名代言人，他的广告出镜率和收入是丹尼尔所在公司签约人中最高的，丹尼尔拿着这个大明星的照片，很是兴奋："副总，你是让我去跟这位明星谈新的合作？"

副总神秘一笑，说："不是，我要你去完成一个任务，我们跟这位大明星的合作到期了，但是，我们不打算跟他续约。"

"这——"

丹尼尔怔在那里，他知道，公司给这位大明星的条件是十分优厚的，这几年的合作，这位明星是十分满意的，城市繁华商业区有这位明星的巨幅海报，高速公路旁边也有这位明星的广告牌，经过公司的全力包装和运营，这位明星的影响力越来越大，当然收入自然不用说了。所以，丹尼尔想，这位明星听到解约后一定很上火。

怎么办？

真是一个苦差事，可是上司交代了，又不能不去完成。于是，丹尼尔一直纠结着，整整一个上午，丹尼尔都没有找明星的经纪人说这件事儿，他一直在头脑中寻找好的说辞，让这位明星接受。这件事儿一直拖到了中午，许多同事，尤其是跟丹尼尔同样是中层管理的同事在吃午饭的时候，纷纷给丹尼尔打气，可是丹尼尔还是愁容满面。确实，要向这位明星开口说这件事并不容易，丹尼尔想到了各种可能，最大的可能是明星十分愤怒的场面。想得越多，越不知道从哪里入手，越难以向明星打这样一通电话。

这件事儿一直拖到了下午，丹尼尔越来越焦躁，其实，他知

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

道这件事情继续拖下去，也没有好结果，迟早都得面对这位明星的情绪，不过，他还是没有勇气直接拿起电话，他还在犹豫，还在徘徊。

这一天基本算是白费了，一直拖到了下班时间。直到副总亲自过问时，丹尼尔终于下定了决心，给明星的经纪人打了一个电话，将事情的原委说了。

没想到经纪人回话说，对这件事儿表示充分的理解，明星对这件事情已经有了心理准备，即使贵公司不提出来，明星也会提出来的。同时，经纪人还表示，期待着以后的合作。事情在几分钟之内圆满地解决了！

从丹尼尔这件事情看来，人们可以得出一个很重要的启示，很多事情最重要的是去做，我们不要犹豫，尤其是不要按照自己的想法，想当然地认为事情会是怎么样，这样只能不断地犹豫下去，错过解决问题的时机不说，最重要的是让自己养成了一个拖延的坏习惯。

但是，换一种做法看看，假设丹尼尔接到这个任务的时候，不用犹豫，想好说辞后，打电话给明星的经纪人，就能立即将问题解决，那么，他将度过轻松的一天，这一天会很有效率，也很有成就，但是丹尼尔没有这样选择，自然，随着时间流逝，痛苦焦虑只会越来越强烈，最终也会使得旁人不得安宁。

在工作八小时中，怎么解决拖延这个问题，让自己在工作中能够轻装上阵、提高效率呢？

首先，我们要弄清楚为什么会拖延，只有解决了原因，才能解决后面的问题。在生活中，导致拖延的原因主要有两点，一是

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



认为解决问题的时机不对，总在等待一个合适的时机；二是逃避，逃避过于繁重的工作，或者是艰难的不愉快的工作。其实，这两点综合在一起，就是一种害怕负责任的心理。我们需要明白的是世界上永远不会有合适的时机，什么时候最合适？那就是现在！现在就是解决问题最好的时机。不管工作多么艰难，多么繁重，现在就去解决！不要拖延，将时间留下来解决更多的问题。

其次，将拖延的内容一定要搞清楚。拖延，并不是说等着。不干事就是拖延，而是不处理最为紧要的事情，反而是忙于一些次要的没有意义的事，这就是拖延！比如现在面临一个潜在的大客户，你不去为这个大客户准备各种简报，不去思考如何与他们合作，反而在给一个十分不起眼的小客户打电话浪费时间，这就是一种拖延；本来应该着手处理一份重要的报告，而你却在整理办公桌，整理一些零碎的东西，这也是一种拖延。

面对拖延问题给八小时工作时间带来的困扰，应该怎么解决呢？

最重要的是把握两点，第一点是懂得将“大事化小”，将重大的任务分解。人们之所以拖延，很大一部分原因是任务过大，在内心深处认为很难完成，所以造成了拖延，因此，有必要将重大的任务分解成很多的小任务，通过十多分钟、二十分钟完成一件小事，通过这些小事的完成慢慢积累信心，逐渐攻克大的任务。第二点是克服惰性。惰性每一个人都有，只是大小的问题，那些成功的人，从某种意义上就是因为他们能够更好地克服惰性，使得他们走向了成功。须知，懒惰只会让工作量不断增加，直到积累到一定程度之后难以收拾。所以，当你上班的时候，踏入办公室

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

的那一刻，就应该下定决心，首先将困难的工作摆在第一位，将它们化解，这样就给一天的工作增添了动力。最重要的是，这种方式可以让你的工作变得更加干净利落，没有拖延，可以轻装上阵，让一整天充满成就感。

尽量避免闲谈



有人问爱因斯坦一个问题，怎么解释相对论呢？毕竟全世界能够懂相对论的人是少之又少啊！

爱因斯坦说，如果你和一个你不喜欢的人聊天，你会觉得时间特别漫长，但是，你和一个美女或者你喜欢的人聊天的时候，时间却过得十分快。

是啊，时间过得十分快！

很多人喜欢闲聊，据说这样可以加深感情。尤其是在现代，每一个人都有人际关系饥渴症，但是，闲聊带来的人际关系效益真有那么大吗？如果在上班时间，闲聊只会让人分心，对工作没有多少帮助，更没有多少益处。

有一个教育家在给同学们做关于珍惜时间的讲座时，讲了一个真实的发生在他身上的故事。



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



教育家说，当时，他在北京大学读书，可以说极为珍惜时间。不过，他的同学，尤其是一些老乡同学常常来找他聊天，一开始，教育家不好意思拒绝，有时候也聊理想，聊未来的打算，甚至聊一些学问上的东西。教育家觉得这些东西对自己终归是有一些好处的，可是随着时间的推移，这些同学聊天的范围渐渐扩大，天南地北地胡侃，教育家越发觉得这纯粹就是浪费时间，他开始慢慢记录自己一天用在聊天上的时间。经过一段时间的记录，教育家自己都震惊了，平均每一天花在聊天上的时间是 3 个多小时。这么多时间白白浪费了，想想吧，如果五分钟可以记忆一个单词，三个多小时，可以记忆多少单词？可以学习多少内容？教育家越想越心疼。

后来，教育家在桌子上贴了一张纸条：5 分钟谈话！

很多同学十分不理解，问教育家：“为什么不能多聊一会儿?”

教育家回答说：时间就是生命，我不想浪费自己的生命，一分一秒都不愿意浪费。

同学们还是不理解，问教育家：“一两个小时？一两个小时就算浪费吗？人一辈子有那么多时间，你就不能聊一会儿天？这么多人谈天说地，你一个人看书，能够看进去吗？你总不能一整天这样看书学习啊?”

教育家说：“是啊，我不能一整天看书学习，但是，不代表这一两个小时可以浪费啊，我可以利用这一两小时，去看一部电影，去登山，去公园逛一逛。”

“可是，去逛公园不是比谈话还要花更多的时间吗？难道你

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

不觉得这也是一种对生命的浪费吗?”

“不不，这些事跟闲聊有本质的区别！我觉得做这些事，是有意义的，我是开心的，自然不算浪费啊。”

“话说回来，难道聊天真的那么难受吗?”

教育家回答说：“我从来没有说过聊天一点儿用处没有，而是，闲聊必须有个时间限制，有许多比聊天更重要的事情等着我们去做。所以，我给闲谈聊天规定的时间是 5 分钟。”

教育家说，刚开始，因为这件事儿还得罪了一些朋友，不过，后来，大家慢慢地理解了，失去的朋友又回来了，更重要的是他通过这样的方式为自己赢得了不少时间。世间什么东西最宝贵？当然是时间，最浪费不起的也是时间。

可是，在复杂的职场上，常常会遇到一些人，希望迫不及待地跟你分享一些事儿，或者没完没了地聊天，消耗了彼此的时间，面对这样的情况，怎么办？其实，这样的问题之所以没有能够解决，最关键的还在于你的决心不够，如果决心够了，就一定能够想到解决问题的办法。

有一个立志成为编剧的年轻人，平时干得最多的事儿就是跟别人聊天，是的，编剧这个行当的特殊性规定了一个人必须多跟别人交流，只有这样才能有灵感，从而为构思剧情提供素材。一开始，这个年轻人确实聊了很多剧作上的事情，但是，随着时间推移，所聊的话题变得极其宽泛了，成了一种对时间的浪费。实际上，跟别人交流剧作上的看法，最好的方式不是有了想法马上便要滔滔不绝进行聊天，而是将这些想法进行严谨的整理，这样，聊天才是有效果的，才是不浪费时间的。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

经过了一两年时间，这个立志成为编剧的年轻人始终没有写出一部剧本来，他的绝大多数时间用在了毫无意义的聊天上。

的确，有一些工作需要不断与人沟通，甚至有些工作内容就是与人沟通。但是，这种沟通跟闲聊还是有本质区别的。面对不得不聊天这种情形，应该怎么处理呢?

首先，要确定聊天的内容，不要天南海北，不要无的放矢，而是要有中心、有课题，心中要装着自己需要解决的问题，最好是将课题进行整理，这样的聊天更有效果，聊的都是“干货”，否则，就是浪费时间。

其次，要关注聊天对象，要跟“有价值”的人聊天。喜欢跟什么样的人聊天，最终，你很可能就会变成那样的人。什么是“有价值”?最起码的要求是这个人是一个干正事的人，只有跟这样的人聊天，才能提升自己！慎重选择朋友，选择你聊天的对象，对自己是很重要的，他将决定你聊天的质量，也会决定一个人成长的速度。

充分利用午休



人的身体和精神都是有循环周期的。如果神经一直紧绷着，

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

对身体不仅不好，最终也会影响工作效率，让八小时工作时间得不到最充分的发挥。所以，利用中午的时间休息一会儿，让自己的精神稍微放松，让身体得到一些休息，对下午的工作是有很大好处的，能够大大地提高下午时间的工作效率。

实际上，历史上的杰出人物中，有很多人都有午睡的习惯，而且这些人都以精力旺盛著称。比如，著名的美国总统罗斯福，即使面临了美国经济大萧条的挑战，紧接着又面临了第二次世界大战的更为艰巨的挑战，罗斯福总统出现在新闻媒体上的时候，总是神采奕奕的。尽管他罹患小儿麻痹症，一辈子不得不坐在轮椅上，但我们不得不为他良好的精神状态折服。原来，罗斯福总统之所以能够始终保持良好的精神状态，是有原因的，因为他一直坚持午睡，无论多么忙，罗斯福总统都会在午饭之后休息一会儿。接任罗斯福总统的杜鲁门也是这样，他保持精力的秘密还是午睡，与罗斯福相比，杜鲁门总统还能在任何地方任何时间小睡片刻，这种小睡片刻，就像给自己充电一样，能够迅速补充体力和精力，随时应对各种挑战。

很多人在午饭过后有一段时间感觉很是疲惫，大多数人在这一个时刻都需要一个片刻的休息，许多公司也是这样，如果能够在午后给员工休息片刻，对公司的效率不仅没有损伤，还很可能是一种提高。

有一个很大的纺织品公司，在生产经营管理等方面有自己独特的一套，该公司生产的成衣在国内市场占有很大的份额，不过，这远远不够，该公司希望能够开拓国外市场，于是，这家纺织品公司跟国外一家专门做成衣品牌营销和推广的公司达成了合

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



作意向，在签约前夕，这家品牌推广公司决定实地考察这家纺织品公司，于是派出了一个高层主管。

主管来到中国，到达了这家纺织品公司的大门，公司规模很大，厂房崭新，从外观上看，这的确是一家很棒很正规的公司，仅仅从占地面积来说，这家纺织品公司就给人一种很正规、可信赖的感觉。

这家纺织品公司给品牌推广公司的主管安排了一整天的参访时间。

不过，这个主管来到纺织品公司的时间是下午 1 点，当司机带领主管走进公司厂区大门的时候，发现整个厂区十分安静，很少有人走动，更听不见一丝机器运转的声音。

更离谱的是没有接待人员出来欢迎这位主管。

主管随着司机深入厂区，才发现接待人员躺在地上铺的垫子上睡觉。到这时，这位主管终于有所醒悟，仿佛对工厂的安静有所明白了。原来，这家纺织品公司的管理者和员工正在午睡呢。

在司机的带领下，主管来到了董事长办公室，结果董事长也在午睡。不过，主管并没有等待多长的时间，午睡时间很快就过去了。

果然，半个小时过去之后，董事长接待了主管。整个厂区也开始忙碌起来，从管理人员到基层员工，可以看到他们的精神状态十分好，令人羡慕。董事长带着这位主管四处参观，主管看了之后，对董事长说，我是第一次看到这么生机勃勃的工作团队，十分感动，每一个人都是那么积极，那么专注。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

自然，这位营销主管回去之后，对这家纺织品公司的情况做了完整的介绍，对他们公司良好的精神风貌表示了高度赞赏。没过多久，这项合作协议达成了。

在这位营销主管看来，通过午睡让员工下午的精力更加旺盛，这是一种十分聪明的做法。

对一个公司是这样，对于一个人来说，更应该是这样!

很多公司没有让员工午休，但是作为员工，为了保持更好的体力和精力应付工作上的事儿，在中午的时候，是否可以考虑好好休整一下，不需要多久，片刻工夫就可以了。

一些睡眠研究专家经过长时间的研究发现，人在一天中，睡眠时间是有周期运动规律的。每四个小时为一个周期，也就是说，每四个小时，最好就休息一下。一天时间中，有三个时间点，是睡眠最高峰，在这个时间点上，人最容易打瞌睡、犯困。那就是上午 9 点，中午 1 点，下午 5 点。在这三个时间点中，中午 1 点是人一天中最为困顿的时候，对此，许多学者得出了相同的结论，那就是午睡可以让大脑得到充分的休整，可以大幅度提高下午工作的效率。不过，午休也有一定的讲究，如果午休利用不当，有可能适得其反，有一些人在午休之后，发现自己更加疲倦了，更加难以集中注意力，工作效率也更加低下。怎么会这样? 关键是在午休的时候，要注意几件事情。首先是午睡前的饮食要清淡，注重营养，尽量避免大鱼大肉，过分油腻，当然刺激性的食品也要少用，比如咖啡、茶、酒等东西不要在午睡前食用，其次，午睡的时间要适当，一般来说，长时间的午睡时间为半个小时到九十分钟，一般午休时间五分钟到半个小时，少于五

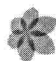
全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



分钟的则属于短时间休息。不管时间长短，最重要的是能够让自己得到较好的休息就可以了。在午睡前最好先喝上一杯水，因为人在午睡之后容易脱水，造成身体的不适，最好换上一件宽大的衣服，当然，要视情况而定。

午睡的终极目的是为了让工作更加有效率，让八小时工作产生更好的效果，为实现下班后的规划奠定良好的基础。

合理安排时间，让零碎时间减少



仔细想想，在上班的八小时之内，还有多少时间是可以利用的?

不妨做一个实验，用一个本子，将一天所做的各项工作详细记下来，看看有多少零碎的时间没有用上。有人曾经做过这样的实验，结果让人大吃一惊，表面上一天忙忙碌碌，实际上还是有很多时间浪费了。如果将这些时间全都利用起来，一天所完成的事情将是很惊人的。利用零碎的时间是一门学问，很多文学家艺术家以及其他成功的人士，都是利用零碎时间的高手。他们就是利用各种零碎时间，让自己的生命绽开了绚烂的花朵。而且，他们也将自己利用零碎时间的经验毫无保留地流传下来，给今天的



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

人们。

北宋大文学家欧阳修写过一本《归田录》，在这本书中，他留下了一个很重要的“三上”利用时间的方法。所谓三上指的是：马上、枕上、厕上。他在《归田录》中说：“余平生所做文章，多在三上，乃马上、枕上、厕上也。”也就是说欧阳修一辈子很多重要的文章构想都是在马背上行走，或者是睡觉的时候，或者是在上厕所的时刻完成的。这几个时间点，在大多数人的眼里属于零碎时间，很多人在旅途中将这样的时间用来“看风景”，上厕所的时间用来看一些无聊的八卦报纸。当然，在这里并不是说要大家睡觉的时候不好好睡觉，旅行的时候不好好看路，或者上厕所的时候也不专心，只不过，我们要学习欧阳修这种时时刻刻学习的精神，不愿意浪费任何一点零碎时间的观念！

北京大学教授季羡林先生在欧阳修“三上”基础上，又提出了“三余”时间法，形成了季羡林版本的“三上三余”时间利用法。季羡林所谓的“三上”指的是“会上、飞机上、路上”。他的“三余”说的是“开会之余多看书，看书之余散步，散步的时候，看到周围风景，多遐想，很多文章的构思就是在散步遐想时候完成的”。

季羡林利用时间的观点和欧阳修有异曲同工之妙。我们在工作中免不了常常开会，很多会议让人昏昏欲睡，从头到尾的空话、套话、大话，在这样的会中，不妨让自己“开点小差”，做点对自己有用的事情，比如可以看看自己最近需要看的书，或者想想最近需要办的事情，或许利用这样一些时间，可以思考出一点儿眉目，日积月累，一定会看到很明显的效果。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

鲁迅先生说，时间就像是海绵，只要愿意去挤，总会有的。就说上班的这八小时时间，只要我们愿意去挤，一定会有很多时间会被我们利用起来的。不只是“三上三余”，甚至会“十上十余”都有可能！比如在中午吃饭排队时，利用这几分钟，背诵几个单词；或者在工作很累放松的时候，通过背诵一首古诗来调节，同时也能增加自己的知识。所有的这一切，关键看自己愿不愿意去做。只要愿意，就一定可以挤出很多时间来。

毛泽东也是利用零碎时间的楷模。他的一生十分精彩，不仅是一个伟大的政治家、军事家，还是一个伟大的书法家、诗人。在众多领域里都取得了令人惊叹的成就，他为什么能在这么多方面取得如此多的成就？除了毛泽东自身的天才素质之外，最为重要的就是他是一个能够充分利用时间的能手。试想一下，在这么多领域里驰骋，没有充足的时间怎么可能？毛泽东是怎么做到的？最关键的就是他利用零碎时间的能力，所有的零碎时间都被他有效地利用起来了，日积月累，可以想象，他有效利用的时间是平常人的许多倍，自然，能够取得比常人多出许多倍的成就了。

细心的人会发现，在毛泽东接见外宾的照片中，可以发现，他在接见的时候，书房里总是摆放了很多书，这些书并不是整整齐齐地放着，有的书好像刚刚翻阅过，显然，这些书不是为了装饰放置的，而是毛泽东认认真真地在阅读着这些书籍。众所周知，毛泽东爱读书，也正因为是这样，他才能博学广知，在指挥人民解放斗争中从容淡定。不过，毛泽东能够阅读这么多的书，原因在上面已经说过了，最重要的是他能够利用一切可以利用的

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

零碎时间。即使在会见外宾的时候，当外宾迟到几分钟，或者是当外宾离开，准备出席下一个活动的时候，毛泽东都会利用这样的时间，看书学习，所以他的书总是翻到了他上一次看的地方，当下一次再看的时候，他可以接着阅读。

如果说在北京，毛泽东利用一切时间读书，似乎可以理解，毕竟，北京是领导人居住的地方，条件是很方便的。可是，毛泽东在外出的时候，一样利用一切时间读书学习，这就是很难得的了，值得我们学习。在外出视察工作的时候，其他事情似乎还不是最重要的，毛泽东总会叮嘱随行人员，这一次视察要带什么书，每一次出访，毛泽东所带的书总会装满满的一箱子。在颠簸的火车上，他都会拿着放大镜一字一句地读书研究，不会让时间白白流走。毛泽东的随从曾经回忆起这么一件事儿，从中可以看出，毛泽东对读书痴迷到了什么样的程度！那是在长沙视察的时候，长沙的天气很热，毛泽东在游泳馆里游泳，在下水前几分钟，他嘴里都在嘟嘟囔囔，背诵着诗句。从水里一上来，毛泽东做的第一件事就是捧起书本，继续读起来，据说一部《昭明文选》，毛泽东就是利用这样的零碎时间读完的。

其实，不管是上班时间，或者下班后，如何利用零碎的时间都很重要，因为这是一种让自己的时间延长的办法。让自己的时间变多，也就是让我们的生命延长了，无疑，这是一件多么重要的事情。那么，怎样才能让自己看到零碎的时间，进而更好的利用零碎的时间呢？有几点要做到。

首先，要养成高效工作、绝不拖沓的习惯，才能发现零碎的时间。一个拖沓成性、十分懒惰的人，是很难发现零碎时间的，

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

他们只知道大的梦想，盯着的也是大块的时间，对细小的零碎的时间是视而不见的，其实，即使是大把的时间，他们未必就能把握，这样的人最终会将大把的时间浪费掉。只有工作高效、做事勤勤恳恳，绝不拖延的人才能发现零碎的时间，才能意识到零碎的时间对一个人成功的极端重要性，并且下定决心要利用好零碎的时间。

其次，如果你下定决心利用好零碎时间，就应该思考，在这样的琐碎的时间里，我到底要做什么？做什么才能利用好这段时间？我们看上了一本很好的书，可是没有一块大的时间将这本书一口气读完，我们是否可以利用零碎的时间，将这本书分开，一点一点阅读？这样并不会影响读书的效果。实际上，在生活中，对于一件特定的事情，我们很难找到一个完整的时间将它们解决，于是，很多人就将这件事情拖延了下来，到了最后都没有得到解决，那么，最好的办法是将这件事情分解，分解为许多的小事，然后利用零碎的时间，将分解的小事解决。人们会发现，在不知不觉中，那一件让人生畏的大事已经完成了，这将给人带来莫大的成就感，并成为你继续利用零碎时间的宝贵的动力。

上面我们谈了要利用好零碎时间，需要注意什么，需要明白自己到底要什么，要怎么做，这是问题的一方面，但是，还有更重要的一个方面，那就是利用零碎时间有没有关键技巧？当然，有以下三点可供参考。

第一，给空白的零碎时间注入实实在在的内容。这里所说的“空白”指的是一件事情和另一件事之间的时间空白。人的一天，总有很多活动要开展，在一个活动和另一个活动之间，很少能够

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

“无缝对接”，总是有许多“空隙”，这就是你要关注的重点了，在这个“空隙”内，你可以做很多事情。也许有人会说，刚刚开展完一个活动，难道不能休息一下？这么一点儿时间都要学习，累不累啊？这里讲的利用零碎时间不是说不能休息，而是主动地休息，做有意义的事儿，是一种广义上的利用时间，比如，可以利用这个空当，看一下网球知识等，都是有意义的。

第二，你是否还记得，在小学的时候，我们学过华罗庚的“统筹学”原理，在那里，华罗庚用一个很简单的例子讲了在烧开水的这段时间里，我们可以做些什么事情。换言之，就是在同一时间里，我们可以同时完成几件事情！当然，这里不是要大家三心二意不专注！而是在做一些事情的时候，我们可以适当地“一心二用”，这是利用时间的一种方法。还是沿着华罗庚给我们的思路，在早上做饭的时候，我们是不是可以一边做饭，一边思考一些工作上的事儿？对工作事业上有新的想法，我们是不是可以马上记下来？

第三，合理安排时间，尽量让零碎时间缩短。如果你一天的零碎时间过多，那很显然，你在安排时间、安排工作上是有问题的。一件事情和另一件事情之间的零碎时间不能过多，即使你懂得利用零碎的时间，但是客观地说，我们大多数人都是平凡的，都有一定的惰性。不知不觉间，很多时间还是浪费了。

以上这些技巧和方法供大家参考，相信只要大家懂得了利用零碎的时间，在一天八小时工作的时间内，能够将时间好好利用，提高工作效率，就一定能够取得更大的成功，为利用好下班后的时间奠定良好的基础！

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



不要白白浪费等待的时间



很多人都有出差的经历，不管你怎么精明地计划时间、安排流程，总会出现一些意想不到的情况，有些是人为的，但是，大多数是不可抗拒因素。比如飞机因为天气原因延误或者取消，出差的你被滞留在机场，不止几个小时，甚至一天、两天。又比如，你是公司的财务人员，去银行办事，因为银行的原因，你等待了很久。

因此，在工作中，各种你能想到的，或者想不到的原因都有，你不得不等待，即使你很焦虑，很匆忙，但没有办法，你只得停下来!

这段时间也是你的工作时间，很多人以“不可抗拒因素”为由，用各种方式将这段时间打发。不过，这段时间不是零碎的时间，它是几个小时，一天甚至几天！当然，你有理由放松自己，不过，别人并没有因为你被困住而停下脚步，别人依旧在进步!所以，这漫长的等待时间对你来说，是何等宝贵，不应该被浪费，总得在这一段时间里做点什么。

许多常出差的人渐渐地有了经验，他们总会在出差的时候带

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

上书。在这样的时间里，他们或者通过看书充实自己，或者收发电子邮件，掌控着公司的运作，不会让这段时间白白浪费。尤其是那些成功人士，更是这样，他们对这样的时间断然不会浪费。

一个叫迈尔斯的美国企业家，他开设了一家顾问公司，专门替全世界各国公司提供各种咨询。迈尔斯的公司越做越大，每一年他公司的业务量多达三百多件，而且很多都是世界五百强的大公司。对一家咨询公司来说，几乎每天一件咨询业务是一件很不简单的事情。迈尔斯为什么能在短短几年时间内，将公司的业务扩展这么大？这跟迈尔斯工作的方式是有关系的。

迈尔斯的工作方式，说起来并不复杂。那就是随时随地处理自己的业务。

每一年绝大多数时间，迈尔斯都在当“空中飞人”，所以，迈尔斯说：“我必须把民航客机当成‘空军一号’，学会在空中办公！”在飞机上，迈尔斯像在办公室里一样，集中精力给客户发送电子邮件，给潜在的客户发送公司最近业务开展情况，以便于争取他们。这样，短短的一封邮件，迈尔斯将客户，尤其是关键大客户的关系始终牢固地维系着。

有一次在班机上，迈尔斯在整个航程中，一直不断地发送着电子邮件，不断地处理着公司的各种事情。旁边的一位乘客看不过去了，他还没有见过这么努力的人，即使在班机上也在不断地办公。那位乘客说道：“兄弟，我注意你很久了，我看到你一直在不断地写着电子邮件，干着各种活计，我可以肯定地说，你的老板一定会以你为荣的！”



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

迈尔斯淡定地说："我就是老板！"

还有一次，迈尔斯在洛杉矶准备搭飞机时，机场广播通知，由于天气原因，航班暂时延迟，具体起飞时间等待通知。等待的旅客一下子陷入了焦躁和混乱之中，人们不断地跟机场工作人员激烈地交涉着。只有迈尔斯十分淡定地拿出手提计算机，认真地检查助理发来的最新的公司业务调查报告，并及时给客户回了电子邮件。就这样，许多问题就在迈尔斯身边还站满烦躁的人们的环境下达成了。

这一趟飞机一直不见起飞，据说是天气不仅没有好转，而且越来越糟糕了。机场工作人员说了句"对不起"之后，又说这趟班机很可能明天才能起飞。虽然乘客们很恼火，不过，没有办法，只得在候机厅里安营扎寨了。迈尔斯还是那样，没有上火，依旧淡定，因为对他来说，他已经养成了随时可以进入工作状态的良好习惯！就在这个有些寒冷的夜里，迈尔斯还得到了一个金额很大的单子。

所以，当你面对这样的不得不等待的时候，怎么利用好这样的时间，是一个值得深思的问题。在这里给大家提一些有用的小小的建议，当你去银行的时候，带上一本书，最好是跟你最近的目标有关的书；当你长途旅行的时候，更要带上书，用学习打发旅途上的时间；在去医院看医生的时候，也带上书，可以利用等医生，或者医院会诊的时候，看书思考一些问题。

不要白白浪费等待的时间，我们可以做得更多。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



第三章
下班后的时间也是“金子”



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

“很累，很累！”

每一天下班后，章华往床上一躺，不由自主地冒出这一句“很累”，为自己的下班时间定下了基调。在章华的眼里，只有上班的时间是一段一段的“黄金”，值得珍惜和利用，下班了，自然就应该是放松的时间。下班的确是放松的时刻，可是，这种放松不应该是消极被动的，而是有目标、积极地放松。

从时间的本意上说，下班时间和上班时间一样宝贵，一样是黄金。怎样去利用下班后的时光，让这些金子发光发亮，是一个人取得成功的关键，也是一个人生活多姿多彩的必要条件。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

心还没有下班



心还没有下班?

这句话包括两层意思，一是一个人已经下了班，可是依旧对工作上的事情念念不忘，严重影响了下班后的比如家庭生活或者朋友聚会等活动。二是一个人经常加班，下班时间也贡献给了工作，这样的人即使能够在加班的时候给自己的心灵“遛一个弯”，但是，毕竟人在工作岗位上，想让心灵“洒脱”地下班，终究是一场梦，人的身体都被羁绊在一个地方，心灵怎么能够完全超脱?

这两种人，都不可能利用好下班的时间。

巴金先生曾经说过，他成功的秘诀在于“学习的时候，认真学习，玩耍的时候，痛快地玩耍”。注意，这里的玩耍绝不是消



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



磨光阴，浪费时间，这里的“玩耍”充满了积极的因素。将巴金的这句话引申开去，就是说，我们在要干一件事儿的时候，就应该集中精力于此时此刻的事儿，将手头的事情全身心地干好，绝不能“捣糨糊”。上班的时候，不专心，不提高效率，将事儿拖到下班做，下班的时候，很多安排不能进行，因为上班时间没有完成的任务还等着下班来完成呢！每一天就这样，上班的事情没有处理好，下班的乐趣也不再有了。

心还没有下班，你的生活将不会精彩！

怎样让心灵下班？

有很多公司鼓励员工加班，在众多励志故事中，在众多以勤奋为典型的人物里面，他们总提到一点，这个人是多么的努力，许多人进入了梦乡，他还在加班；公司最后一盏灯，总是由他去熄灭。其实，真正卓越的公司是不鼓励人们加班的。之所以会加班，是因为你上班的时候没有完成任务，没有做好，没有将工作效率最大化。

世界著名的个人电脑生产商惠普公司就是不主张员工加班的典型，在惠普总部墙壁的显眼处，贴上了一个标语：今日事，今日毕。

惠普人有一个显著的特点，那就是不将工作带回家，工作在哪里，心就在哪里，下班了，对不起，那是我自己的时间，我自己有权进行有效有意义地支配。而惠普公司对员工这样做也十分支持，虽然，惠普公司的对手常常通过加班来提升竞争力，也有很多人对惠普公司的“优哉游哉”表示质疑，认为这样下去，怎么能够跟不断加班、不断“奋进”的公司竞争？但是，惠普公司



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

用业绩回答了这些质疑。

惠普公司的员工是怎样做到不把工作带回家，让心灵下班的?

首先，对待工作上的事情，必须先理解后行动。如果对工作还没有理解透彻，就盲目行动，很可能南辕北辙，事倍功半，甚至会推倒重来，这样做所导致和引发的后果只能靠加班来弥补。

其次，先做较难的事情。当然就这一点来说，因人而异，一般来说，一个人上午的精力比较旺盛，所以，在上午干一些比较难的事相对容易一些，待这些难事解决后，就有更多精力处理接下来的问题。更重要的是，较难的问题完成后，人就有了更大的动力去做好后面的事情。

再次，定下工作期限以及停止闲聊。停止闲聊也是提高工作效率的一个很重要的举措。要做到少闲聊或不闲聊，需要掌握一些技巧，比如，在工作中，尽量不要谈论与工作无关的事情。当有人想跟你长篇大论的时候，最好想一些办法回避这种情况，比如可以对对方说：“今天跟您聊天十分愉快，欢迎下次再来。”或者说自己要上厕所，要接电话等，用各种方法，让对方知道这种浪费时间的行为是你无法忍受的。其实，在工作中，很多时间就是被各种闲聊占用了。

帕金森有一条定律，说的是，如果工作拖延，一定会延展到填满所有的时间。因此，做任何工作之前，最好定一个完成的时间，很多人都这样做了，但是，他们并没有严格遵守。严格遵守时间期限，才能收到最终的好效果，而遵守这种时间限制，考验着人的意志力。成功的人和一事无成的人区别就在这里，成功的人就是能够将时间限制永久地坚持下去，而平庸的人



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

或许能够坚持一天两天甚至几天，要长久下去，几乎是一个不可能完成的任务。所以，要成功，坚持不懈是最关键的。

当你下班的时候，记得带上你的心，不要将它遗落在公司，或者路上，让心跟着你的人下班吧，回家吧，只有这样，才能迎接明天崭新的太阳。

规划下班时间



不明白自己航向的船，只会在海上打转，并最终会葬身海底。

不懂得规划自己人生的人，一辈子只会在原地打转，无法到达成功的彼岸。

有人说，没有计划，那么实现目标将是一句空话，是不可能的。从这个角度来说，计划或者说规划对于一个人来说是多么重要。很多成功的人士已经尝试到了规划人生并坚持规划所带来的好处，相反，那些忙忙碌碌却没有规划、没有章法的人最后只会让人生杂乱无章，不可能取得成功。

“天无绝人之路。”

“车到山前必有路。”

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

“计划赶不上变化。”

这样的话常常充斥着我们的耳膜，告诉我们人生好像不需要规划就能成功一样，因此，我们当中的一些人拒绝为人生做规划。事实上，为人生做规划，是每一个人都必须做的。

在这里，面对一大把下班时间，我们是不是也应该做做规划呢？

我们举一个大文豪作为例子。在法国有一个作家，一生创作了 96 部长篇、中篇小说，是法国历史上少有的多产作家，这个人就是大名鼎鼎的巴尔扎克。

巴尔扎克为什么能够写出这么多精品作品，深深影响世界？根源就在于他对时间的规划。巴尔扎克不仅仅像许多人那样对工作时间进行规划，并严格执行，更重要的是他对休息时间也进行了严密规划，一生都按照自己的计划执行，巴尔扎克就是用这样的方法让自己拥有了更多的时间，无形中，他将时间拉长了。

今天的巴黎，流传着巴尔扎克很多故事。巴尔扎克的作息时间表对巴黎这座城市来说，都是无价之宝。我们可以看到巴尔扎克的作息时间表：午夜到中午工作，其余时间校对稿子，5 点钟用晚餐，8 点钟上床休息。

巴尔扎克一直按照自己的计划严格执行。

巴尔扎克最大限度利用了时间，他为什么能够做到？最为关键的就是他对时间进行了规划，规划之后，就不容易让人产生走偏的可能性了。

那么对下班时间进行规划有什么好处呢？

第一，有利于克服外界的干扰。如果没有目标，对这一时段

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



没有强制性要求，结果便是自由散漫，一个简单的问题很久都不能解决。世界上各种各样的诱惑实在太多，假设对时间没有进行规划，一个人很容易就分散注意力。

第二，磨炼人的意志力。在下班后，能够对时间进行规划，并且执行下去，一方面说明这个人是一个有着很强意志力的人，另一方面，能够锻炼一个人的意志力，所以，要让下班时间过得更有意义、更充实，进行规划是必须的。通过规划，能在心理上给自己一个鞭策，让自己坚持下去。

第三，有利于养成好的习惯。习惯决定命运，看看成功人士，他们有一个共同的特点，那就是他们都有良好的学习生活习惯。按照计划行事，坚持下去，长此以往，就能够形成良好的成功的习惯。这种习惯不仅对个人有用，甚至对一个民族都会产生深远的影响，犹太民族就是一个十分重视规划时间并坚决执行的民族。犹太人对世界产生了深远的影响，他们认为计划是最重要的，有时候，为了坚守规划，宁愿放弃一些千载难逢的发财机会。

有这样一个故事很说明问题。

一个著名的犹太商人，在美国纽约有一间非常豪华的办公室，不过，这个犹太商人对上班时间的安排很细致，比如刚到办公室的时候，给自己冲一杯咖啡，然后阅读电子邮件，接下来研究最新的投资项目，每一天都是这样重复，没有例外。这个犹太商人就是依靠着这股子毅力，把一个十几个人的小公司发展成为跨国集团。这家公司的事迹被当作经典案例上了很多著名大学商学院的教材。有一个日本年轻人对这家犹太企业十分感兴趣，日

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

本年轻人有很多富有创造力的想法，他认为有必要去跟这家企业说说，如果被采纳，很可能掀起一场重大的商业革命。

这个日本青年说干就干，背上背包来到了纽约，直接敲开了这家公司的大门，迎接他的是这家公司漂亮干练的女秘书。秘书微笑着问日本青年：“您预约了吗?”

日本青年激动地说：“没有预约，但是，我想这件事儿对贵公司十分重要，一旦采用，对贵公司的发展将极其有利，希望能见一见董事长先生。”

这个日本青年的热忱打动了秘书，秘书报告了犹太商人，不过，犹太商人说：“此时此刻，我的规划不是跟这个日本青年会晤，如果打破规划，将是一场灾难。尽管这个日本青年可能真有对本公司十分好的点子，但是，这样的理由也不能成为破坏规划的借口。”

这位日本青年在犹太商人面前吃了闭门羹，他很抱怨这位犹太商人的不知变通，可是，随着时间的流逝，这位日本青年渐渐理解了犹太商人的做法。

是啊，对时间进行理性的规划，然后将这样的规划好好执行下去，一定会产生非常大的效益。对个人来说，对下班时间进行规划，并且坚持下去，一定会取得更好的效果的。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

下班，浪费在路上



凡是在大城市生活过的人，对城市的堵车现象都有深刻的体会。随着中国经济的快速发展，人民生活水平越来越高，有车一族越来越多，于是，不只是像北京这样的大都市，就连一些三四线城市，都加入了“堵城”的行列。

从上述事例可以看出，将有更多的人体验到堵车带来的后果。

在北京这样的大都市，一个上班族每天花在路上的时间大约是四五十分钟，这不是一个很短的时间，如果白白浪费就太可惜了。聪明的人利用这个时间，可以成就很多事情。

丽丽是北京一家幼儿园的老师，平时的工作十分忙碌，当孩子们放学之后，丽丽还得打扫卫生，幼儿园的面积不大，要不，也就不用丽丽来扫地了。丽丽租住的地方离幼儿园有一个多小时的车程。

由于要跟孩子们做游戏，一到春天的时候，幼儿园里需要很多纸飞机，纸飞机需要老师们来折，可是丽丽没有时间，后来，丽丽想，干嘛不利用上下班两个多小时，来为孩子们折纸飞机？

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

一开始，丽丽在公交车上折纸飞机，很不习惯，主要是很多人都盯着她看，后来，丽丽将手放进袋子中悄悄折着纸飞机，丽丽这么一弄，反而引起公车上的人更大的关注。他们不明白丽丽为什么手老是放在袋子中。

既然大家这么好奇，丽丽干脆在公车上大摇大摆地折纸飞机了，慢慢地，人们习惯了，不理解的人少了，投来欣赏眼光的人多了。就是利用上班下班这么两个小时，丽丽解决了孩子们的大问题。孩子们有了纸飞机，玩得更开心了，丽丽看着孩子们天真无邪的笑容，一种从未有过的满足感涌上心头。

后来，丽丽的纸飞机越折越好，竟然在折纸飞机比赛上获得了大奖。到这时候，丽丽才终于明白，纸飞机不只是孩子们喜欢玩的玩具，更是中华民族的民间艺术，属于非物质文化遗产呢。地方报纸还报道了丽丽的事迹，丽丽却说这是在公交车上努力的结果，自己并没有刻意去努力折纸飞机，只不过是坐公交车次数多了，而且坐的时间比较长。

总之，我们应根据自身的特点，将上班和下班的时间好好利用起来，这是一门学问。希望大家不要荒废了这段时间，日积月累，一定会有很多收获的。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

不要虚度一寸光阴



姜昆和李文华曾经说过一段相声，叫作“时间与青春”，其中算过一笔时间账。不过，他们是为了表明时间的宝贵，又是相声表演，所以那笔账算得很夸张，算来算去，还欠人家两年。这里，也要给你算一笔时间账。算这笔账的目的，是为了让你了解我们这一生，真正能够自己支配的时间到底有多少。

首先是两头，少年和老年，这些时间全都不是自己能支配的。小时候不懂事儿，一切都是家长安排、学校安排。即便上了大学，有了属于自己的时间，也难免由于涉世未深，心理不够成熟而不能很好地支配。退休以后呢，年纪大了，身体没有那么灵便，又多半需要照看孙子孙女，也很难有自己的时间。

所以真正的属于我们个人支配的大好时光，就是我们从大学毕业到退休这一段，大学毕业一般是 22~24 岁之间，退休年龄男性 60 岁，女性 50 岁。咱们折中来算：55−23=32 年。

看起来挺长啊，别急，这 32 年绝不都是你的时间，因为要上班。周一到周五，想干什么都不行，只有周六日能休息。当然，我们还有法定节假日和带薪休假，把能算的都算上，这些总

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

是我们自己能够支配的时间了吧？我们必须保证我们的工作从不加班，带薪休假肯定能休息。这里，我们以每年52个周末、11个法定节日、5天带薪年休假为计算标准。

（52×2+11+5）×32=3840天

是不是感觉很少了？如果你不觉得少，认为至少还有十年半的时间？那你就错了，你以为这些时间真的全都是自己支配的吗？不是！

结婚是人生大事，结婚前要谈恋爱啊，谈恋爱要逛街啊，逛公园啊，看电影啊，给丈母娘家干家务啊，这些时间加起来至少也要1年多。

结了婚就有孩子啊，孩子落生、满月、生病、上学，哪样不得家长操心？赶上有些学校给孩子办兴趣班，家长还得陪着上课，花在孩子身上的时间起码要两三年。

人吃五谷杂粮，谁能不生病，上趟医院打针吃药还是好的，要闹场大病还得住院治疗，这时间可就更多了，起码也得1年。

谁没有三亲六故？谁没有三五好友？过年过节家庭聚餐、朋友聚会，不去不合适吧？朋友结婚、父母过寿、亲戚过世，不去不行吧？这些事儿都加起来，又得半年。

现在这10年半，就剩下6年了。

我们每天都要睡觉的，尤其周末过节还要睡懒觉。好吧，我们就按8小时的正常睡眠时间来算，起码要除去1/3的时间，这样，每天还剩16小时。

当然还不算完，人是铁饭是钢，一顿不吃饿得慌，一天三顿饭都不能少啊。就算你不做饭，张嘴吃现成的，吃一顿饭也得

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



15分钟吧，三顿饭就45分钟。再加上上厕所的时间，按总共15分钟计算，这样每天又少了一个小时。

早上刷牙洗脸、晚上洗个热水澡，保持卫生很重要，加起来得1个小时吧。

一天两集电视剧，又是2个小时没有了。

发发微博上上网，打打游戏聊聊天，最少也要2个小时。

泡杯茶，抽根烟，休息一下，一天下来也得2个小时的时间。

这算来算去，一天就剩下8个小时了。6年的时间最后就剩下了2年。

这里并没有危言耸听，我们一生下来，真正能给我们自己支配的时间，也就是这么多了。

时间是如此宝贵，所以，我们绝不能浪费。对于下班时间，我们不是要求人们像上班那样连轴转，那只会让自己垮掉。利用好下班时间是一门很深的学问，把握好了，对事业的帮助就很大，把握不好，就会让自己十分疲惫，最后对生活充满厌倦。但是，不管怎么利用时间，有一点是肯定的，人不能浪费自己的时间，浪费时间等于慢性自杀！在上面我们用数据分析了时间是怎么从我们身边溜走的，希望这种方式能够强化大家对时间流逝的深刻印象。

说到珍惜每一寸光阴，说到珍惜一点一滴的时间，我们不由得想起了一个人，他的名字叫陈景润。

记得有一位作家曾经写过一篇文章，题目是《只有陈景润》。他认为古今中外的科学家中，能够像陈景润这样痴迷于学术、珍

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

惜每一寸光阴的人，实在很少。在这里，我们讲一个陈景润理发的故事来说明他是怎么珍惜时间的。

有一天，陈景润的父母发现他的头发很长了，而陈景润自己从来没注意这个问题。父母说，这么长的头发，再不理，人家都看不出你是一个男的了，成什么样子？于是，陈景润去了理发店，不过，那时候因为还处在计划经济阶段，理发店不多，而且绝大多数都是国营理发店，需要排队。陈景润拿到一个号码：38号，看着前面长长的队伍，陈景润想，这得多久才能轮到自己理发啊？因此，他拿出单词本，认真记起单词来，陈景润是一个对问题穷根究底的人，他本身是一个数学家，为了阅读数学原著，一直认真学习英语。对英语单词的每一种词义，陈景润都记得很清楚。

陈景润读了好一阵子的英语，见前面的人群没有明显地减少。这时候，陈景润想起了一个数学难题，需要查阅相关资料解决，他想，还有这么多人，估计到图书馆查阅完之后再回来，也能赶得上。于是，陈景润立即去了图书馆。图书馆对陈景润来说，就像家一样亲切，在这里，陈景润一下子就离不开了，一个问题接着一个问题研究，等他想起理发的事儿急匆匆地跑回去的时候，理发店已经关门了。

珍惜时间的故事在陈景润身上发生过很多。不是说要大家模仿陈景润，废寝忘食，不是的，按时吃饭，劳逸结合，让自己的生活过得有情趣，这些都是一个人应该追求的，不过，陈景润的故事的启示意义就在于，他让大家明白了他为什么能够攻克“哥德巴赫猜想”这样的世界性难题，他也让大家明白了珍惜时间的

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

意义，让大家明白，如果深深地投入自己所钟爱的事业中去，一定会取得很大的成就，自己也会收获很多。这才是陈景润的故事所带给我们的启迪。

美好的下班时光



一寸光阴一寸金，下班时间更美好。

相信很多人都有这样的体会：下班了，是对自己的一种解放，甚至是一种救赎。当然，这里并不是说上班就是“奔赴刑场”。下班，实际上是一种暗示，就是说可以告别上班时的那种高节奏，那种高压氛围了。下班之后，给了自己私人空间，在这样的空间里，我们放飞自己。

但是，怎样让下班时间变得很美好，是一种艺术，更是一项本领。

当你回到家，家人和孩子为你打开门的那一刹那，希望你能将一天的疲惫、不愉快和抱怨留在门外，用热情和拥抱给家人和孩子，这是美好下班时光的开始！很多时候，我们忽略家人的感受，我们伤害最亲最爱的人，只因为他们默默承受，他们不会离我们而去，不会猛地站起来，对我们挥舞拳头，所以，我们习惯

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

将工作中的不愉快，跟同事之间发生的嫌隙都一股脑儿发泄到家人和孩子身上，这是一种双重伤害，一是伤害了亲情，二是会形成一种恶性循环，因为没能拥有一个好的下班时光，没能休息好，没能为明天做好准备，所以第二天的工作肯定会受到影响。

当然，如果在外面发生了什么，跟家人朋友沟通是理所当然的。不过如胡适所说的：“任何时候，都不要摆着一张生气的脸给别人看，尤其是家人。”在很多时候，一切尽在不言中，家人和朋友是会理解的，当你在外面遭遇了风雨，回到家中，家人和朋友一定会给你温暖美好的一切，这不是真正的美好吗?

国内有一个十分著名的主持人，有一年在主持春晚的时候，在最重要的零点时刻，将“为兔年祝福”，一紧张，说成了“为猴年祝福”，难道全国人民要跟着这个主持人过猴年？出现这个重大失误的时候，全国上下议论纷纷，估计这个主持人一定会被撤换，这样的错误实在太大了。

那天晚上，主持完春晚之后，这名主持人感觉自己完全虚脱了，主持了这么多年，他从未有过这种难受的感觉。他开着车回去，在楼下静静看着自家窗户，往年灯火通明的家今夜漆黑一片，主持人眼眶泛红，月朗星稀的夜晚都仿佛是对自己的嘲笑。半个小时过去了，这位主持人拖着沉重的步子打开自家的房门，就在房门打开的一瞬间，家里所有的灯全亮了，朋友们从屋子各个角落里冲出来，紧紧拥抱着这位主持人，给他鼓励！这一刻，这位主持人哭了，他感受到的是这一辈子从未有过的温暖，这么多人、这么多朋友在家守候，让主持人体会到了人间友情和亲情

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

的美好。

更让这位主持人感动的是，领导并没有批评他，相反更加信任和鼓励他，来年，他依然站在了春晚的舞台上，这种信任何尝不是一种美好?

美好的下班时光，需要靠美好的心灵去创造。如果没有美好的心灵，断不会拥有美好的下班时光的。很多人眼中的所谓的美好时光，可能是指酒肉朋友之间的互相吹捧，说一些言不由衷的诺言，吹一些在酒醒之后都觉得汗颜的牛皮，这样的生活究竟是不是一种美好，仁者见仁智者见智。不过，从长远来看，从成功人士的经验来看，“君子之交淡如水”或许是一种真正的美好。这样的淡然需要恬淡的心灵去创造和维系，需要修炼。

所以，让自己的下班时光更加美好，我们需要做的有很多，用阅读开拓自己的眼界，用阅历丰富自己，用善良包容别人理解世界，我相信，你一定能生活得更优容和美好。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



第四章

下班时间充电



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

充电，是为了让明天有更好的状态迎接新的挑战！

我们每一天都在准备着，因为，只要你活着，就得去奋斗。记得一部电影中有一句看似不近人情却很有道理的台词：“休息？死后再说！”

下班之后，我们有很多的选择，毕竟这不是短暂的时间，除去八小时工作时间，还有整整十六小时供我们支配。在这一章中，我们要介绍利用下班时间的一种很重要的方法：充电。充电，能让自己在职场上保持更长久的续航力，让自己走得更远，走得更好、更成功！

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

给自己列一份职场“必读书目”



“为自己列一份职场‘必读书目’吧，那对自己是有好处的！”一个自称很失败的职业经理人在一次讲座中语重心长地对即将要参加工作的毕业生们说道。

这位经理人接着说道：“我今天跟大家分享的是我的心得，这样东西不是书本上能够得到的，他是我用泪水换来的经验！在35岁以前，我都是一个失败者，没有目标，没有车，没有房，甚至没有老婆，一无所有！我的生活充满了迷茫，过一天算一天，每天下班后，就是坐在电脑面前，无聊地看着各种新闻。我的生命就这样一天天被消耗，我的一事无成就是这样换来的。其实，我上班的时候也很认真，但是，全公司的人都升迁了，除我之外；全公司的人都加工资了，除我之外。为什么会这样？很久



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

之后，我才知道，仅仅是八小时的努力远远不够，当全公司的人下班后还在不断充电，为新的一天做准备，为新出现的科技、新出现的管理方式做着准备，我在看无聊的新闻，看球赛，看各种跟自己不相关的事儿，就是这样浪费着生命，我的失败能够怪谁？怪我自己！是我毁了自己。当别人都开上了小汽车，我还骑着自行车，当一起毕业的同学都买上了房子，我还租住着房子！"

这位经理人的话引起了在座的年轻人的深思。很多同学反思到在自己的生活中，是否也出现了经理人所说的种种现象：将宝贵的可以用于充电的时光花在了看一些无聊的内容上面！

经理人接着说："当我反思到自己这么多缺点的时候，我终于知道自己该做什么了！我给自己定下了目标，并将这些目标分散在下班时间中，我知道必须利用好下班的时间，否则，我往后的生命会跟以前一样，依旧那样没有光泽！依旧浪费着最宝贵的时间！为了生活，我必须拿出实际的行动，我首先给自己定下了学习目标，学习别人怎么在职场上打拼的，于是，我列出了一个职场必读书目。每天下班之后，我便一头扎进去，认真学习职场达人们宝贵的工作经验，以及在工作中面临困难时他们的处理方式！就这样一步一个脚印，没过多久，我就感觉到自己收获良多！"

这位经理人用自己的经历向同学们说明了利用好下班时间的重要性。如果下班时间被挥霍浪费，就会像这个经纪人以前那样一事无成，得不到人们的尊重。

给自己列一份职场"必读书目"，是一个形象的比喻，说明

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

怎样利用下班之后的时间。列一份职场“必读书目”，也就是说应该首先给自己设定一个目标，要达到什么样的目的。在目标指引下，这份必读书目才会开得有意义。

李明毕业于一所著名大学，他的家庭很贫困，大学期间，李明一直很努力，学业在全班甚至全年级比起来都名列前茅。毕业后，李明也顺利找到了工作，并没有像其他一些好成绩的同学选择了出国留学（主要是家庭经济情况不允许）。老师们也相信李明一定会在工作岗位上干出一番业绩，继续走在同学们前面。

可是，事实却不是这样的。

李明工作已经四年了，可是一直没有得到提拔。在四年里，只是增加了两次工资。上司和同事对李明的影响是：踏实肯干，但是沟通能力不足，创新能力一般，在公开场合不够活跃。基于这些评价，李明一直在事务性的工作岗位上，要升上领导岗位似乎遥遥无期。

作为一个农村来的孩子，李明的努力使毋庸置疑的。下班后，李明都会将大部分时间用来充电，记忆英语单词，读一些感兴趣的书刊。按理说，这样的孩子应该在职场上充满竞争力，然而事实却并非如此。李明自己也百思不得其解，多年来，自己就是靠着刻苦学习，一步步考上了名校的，他也打算继续通过这种刻苦的劲头在职场上打拼，为自己闯出一片明媚的天空！然而怎么会在职场上出现“原地不动”的情况呢?

李明找到了一个资深的职场专家进行咨询。

职场专家听了李明的介绍，对李明说：“所有的答案就在上

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



司给你的评价中！”踏实肯干，是一个难得的优势，你应该继续保持！可是，要在职场上立足发展，光踏实肯干是远远不够的，它还需要沟通能力，需要对未来的敏感性，等等。看一个人，要看他的态度，看他能不能利用好时间，最重要的是看他在下班之后干什么事情。我们看到你没有荒废下班的时间，还在奋斗努力，证明你是努力的。我们常常谈利用下班之后的时间进行充电，但是，充电不能随便充，就像现实当中你给手机充电一样，先得给自己找一个合适的充电器，对职场上的人来说，充电还得讲究先后顺序，当前李明所需要的不是简简单单的英语单词记忆，或者是自己“感兴趣”的书籍，而是有关职场沟通方面的能力，需要充这方面的“电”。于是，在李明的要求下，这位职场专家给他列了一份“必修书目”。就像是一份处方，主要解决的是李明在人际关系沟通方面的能力。

李明身上有很多优点，除了踏实，还有“听话”。他将专家开出的书目挂在墙上，并将这些书买来，一本一本“啃”。几个月过去后，他发现自己的看法变了。从读书以来，李明对长期形成的观念——比如只要自己努力就会获得好的收获——已经发生了改变，经过充电，李明终于明白，仅仅努力是不够的，还得学会沟通，学会人际关系方方面面才能成功。以前总是将那些很会经营关系、能说会道的人理解成“钻营”的无能之辈，现在李明明白，经营人际关系是一个需要学习的很重要的课题！就这样，李明通过下班后有针对性的充电学习，看法发生了很多转变，变得更有利于在职场发展。

现在，李明不仅升了职，跟同事们的关系也更加融洽了。对

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

职场的理解比以前也更深刻了许多，谈到未来，李明充满信心。

给自己的职场准备一份“必读书目”，目的就是让自己充实的下班时间能够更有效果，而不是仅仅凭着自己的兴趣进行，那样对职场发展是很不利的。在一个人还没有成功的时候，依靠所谓的兴趣，终究是一件不太靠谱的事情、还是应该按照目标来决定自己应该做的事情，应该读的书。“必读书目”应该是服务于自己的目标的，有了目标，然后列出必读书目，充分利用下班后的时间，坚持下去，一定可以取得良好的效果。

参加一些培训课程



现在有各种各样的培训课程，只要你愿意下功夫，总能找到一些适合自己的培训课程。

利用下班时间充电，参加培训课程，提高自己的能力，让自己在业务上更加精通，对自己的发展是至关重要的。

这是一个讲“专业”的社会，不论做什么都要体现专业。所以，通过培训课程提升自己的专业能力就是很必要的了。对公司来说，也是如此。一些很有影响力的公司的管理者，总会花很大一部分人力、物力对员工进行培训，他们的目的也在于此，让员

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



工和附加值提升，进而公司的效益也得到提高。

李明辉是一个文学青年，从小就喜欢写点什么，在中学阶段，就有许多文字见诸报端。他的文学天赋不错，可是，在高二的时候，父母在一次车祸中丧生。一时间，李明辉由一个对未来充满幻想的时常写着浪漫主义诗歌的小伙子，变成了一个字字血泪的孤儿。迫于生活的压力，李明辉辍学来到北京建筑工地上当小工，那一年，他 17 岁。

建筑小工的特点是工作苦，工资低。李明辉以前从没有干过这么艰苦的活儿，即使生活在农村，相比建筑工地上，农村那点儿苦真算不了什么！但是，李明辉心中的文学梦并没有因为不能上大学而熄灭，并没有因为建筑工地上的艰苦而消退，每一天，他的梦想都在心中燃烧，一有空闲，李明辉就会拿出皱巴巴的纸，用圆珠笔在上面写点什么！周围的工友们常常笑李明辉，说他是做着不切实际的美梦，到时候一定会一场空。说实话，这些工友们说的也是实话，多少文学青年的梦最终都在无情的雨夜中破碎。不过，李明辉是那一种不达目的不罢休的人，干什么事儿一定要弄出点名堂他才肯放手。他天天坚持着，写着改着。

现实，不会因为你的坚持而披上粉红色的外衣，现实依旧是那么残酷，像冰冷的铁！

李明辉写了很多，投了很多稿，也不知道怎么回事，就没有一篇稿子被选中。这让李明辉心头冰凉，甚至怀疑自己。想当初，自己的文章常常见报啊，怎么随着时间的流逝，自己的文章却屡屡石沉大海，这中间的问题究竟是什么？李明辉百思不得其解。每一天的努力，换来的却是一封封退稿信，对李明辉的打击

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

可想而知，对于李明辉来说，对文学的坚持几乎成了他的精神支柱。如果局面不能得到改变，李明辉甚至觉得活下去都没有多大的意思了。

有一天晚上，李明辉跟几个朋友上网，在网上，他看见一则关于青年作家培训班招生的消息，李明辉想，反正是晚上上课，在同一个城市，为什么不试一试？让自己知道为什么不中的原因吧！李明辉认为，要想自己的文学梦继续，就得明白这么多稿子投下去不中的原因到底是什么？难道是工友们所说的潜规则？李明辉不相信自己坚持的理想需要用潜规则去完成！

他拿出最近几个月的积蓄，报了名。

以后每一天晚上下了班，李明辉就搭上公交车，去那个培训班去上课。有一天晚上，培训班请来了李明辉最喜欢的一位作家，听完这位作家的讲座，李明辉有一种醍醐灌顶的感觉，其实，关于这位作家的许多思想、文章，网上有很多介绍，李明辉也知道很多。但是，这些跟在现场和作家面对面交流，完全是不一样的。

李明辉将自己这些年的作品给这位作家看，并提出了很多困惑自己很久的问题。作家一一为他做了解答，并给出了极其中肯的意见。让李明辉没有想到的是，作家了解了他的身世后，主动对李明辉说，愿意教李明辉写作，并且推荐他的作品，作家还留下了联系方式给他。

有了作家的指导，李明辉进步神速，他对朋友说，进这个培训班让自己收获十分多，不仅仅是文学方面的进步，更重要的是在培训班认识了更多的人，和这些人交流，可以开拓自己的眼

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



界，在文学思路方面也更加开阔，自己写作的东西也有人介绍，更容易见报或者出版，可以让自己更有信心了。

所以，当你拥有更多的下班时间时，如果有可能，报上一个培训班，（当然，要找比较靠谱的，别被皮包公司欺骗。）通过培训，明白自己哪里不足，应该怎样改进，也可以通过培训，交到更多同道的朋友，这些朋友都是可贵的人脉，在你职业发展过程中，他们很可能会起到很大的作用。所以，利用下班时间进行充电，不妨考虑一下参加一些培训活动。

从公司角度来说，有很多地方应该投入，在这众多用钱的项目中，员工培训是最应该下气力投入的。一些没有远见的小公司，从来没有想过通过培训员工，提升他们的能力素质，进而让他们为公司创造更多的业绩，这些公司把对员工的培训当成了一项沉重的负担。从长远来说，这样的公司不可能有良好的成长和更好的发展，甚至，最终连忠诚的员工都没有，因为，员工们期望自己能够得到培训的机会，进而获得能力上的提升。当这样的公司不能满足要求的时候，员工的心就不会继续留在这里了。

很多世界500强企业都十分重视员工的培训，这些企业丝毫不担心这些员工“翅膀”硬了，会跑到别的企业去。另外，现在越来越多非世界500强的企业已经认识到员工培训的重要性，纷纷将员工培训作为一项重要的工作来抓。

有这样一个台湾公司，已经有五十多年的历史了，从最早的几个人发展到现在上千人的规模。这家公司十分重视员工的培训，在这方面投入了很大的力量和资源。那时候，对于员工培

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

训，远远没有今天的认识高度。许多人认为这家公司这么做是“犯傻”，将这么多资源花在员工培训上值得吗？在他们心中，员工就是用来被“剥削”的，老板拿钱提高员工的业务水平，怎么想都觉得不符合公司利益，在这些人心中，员工利益和公司利益是对立的，给员工多了，公司利益就少了，老板收入也就少了。

可是，这家公司用事实说明了，对员工培训对公司、对社会都是一件好事。这家公司培养出了很多优秀人才，许多公司的高层管理者都曾是这家公司的员工，当然，还有很多得力干将将自己最宝贵的青春奉献在了这里，一直和公司同甘共苦、不离不弃。就算有一些员工经过培训提高了，成熟成功了，离开了公司，甚至到了竞争对手的公司，不过，换个角度想，他们都是为社会作贡献，这难道不是这家公司为社会贡献的一份心力吗？有统计表明，公司的培训对人才的培养甚至超过了学校的培养，因为在公司里，能够接触到最前沿的生产实践，实践能力自然更加强一些。

不管是公司还是个人，不断提高自己总是没有错的。尤其是对在职场上打拼的我们来说，如何利用下班时间参加各种培训提升自己，是需要大家认真对待的。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



菜鸟先飞，从下班时间开始



我们常常羡慕一些人总能做得别人做不到的事情，总能表现出丰富的经验和专业能力，而自己却总是做不到。我们必须明白，世界上没有人生来就是职场达人，没有人生来就具有专业能力。

所以，当你还是一个“菜鸟”的时候，没有什么抱怨的，用尽所有力气，去学习，去充电，充实自己，提高自己，有一天，你自然而然也会飞得很高。我们常听到一句话：笨鸟先飞！在职场上，我们要立下志向，做到“菜鸟先飞”。“菜鸟先飞”四个字重点在于“先飞”，怎样才算先飞？怎样才能先飞？这是两个不同的问题。

怎样才算先飞是一个目标，你必须做到心中有数，明白这样的状态是一个走向成功的状态，举例来说，你要写好一本小说，你首先要明白什么样的小说算是好小说。先飞，就是你比一般人更能投入，更快地进步，因为你是“菜鸟”！你必须付出更多，别人花一个小时就能明白的问题，你得花三个小时，但是，你在所不惜，你用了五个小时，将问题弄得比那些“聪明鸟”更加透



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

彻，你通过艰苦努力，做出的事儿比“聪明鸟”更漂亮，更让人服气，这就是先飞。

怎样才能做到先飞是一种方法。职场专家或许对此有很多很多答案，其实就一点，多花时间，多花心思和精力。别老想着有什么捷径，成功没有捷径！多花时间的意思是，你得比别人花费更多的时间和精力。在同为八小时工作的条件下，你怎样找时间？坦诚地说，只能是充分利用下班后的时间。当别人在下班后高兴地休息时，你花费更多的时间来学习。为自己充电，与别人相比，在此消彼长之间，你自然比别人学到的更多，了解得更多，在竞争中会产生很多优势。

充电，是对自己的一种投资！记得有一位教育家说过，与其将自己的钱投入股市，任其沉浮，不如将这些钱拿来为自己投资充电。因为这样永远不会赔本。

约翰和汤姆同在一家汽车公司上班，他们毕业于同一个大学。在同事眼中，约翰要聪明机敏一些。很多工作，约翰很快就能完成好，而汤姆则需要反反复复琢磨很久，约翰也很享受被同事们夸奖的感觉。日子就这么一天一天地过去，每一天下班之后，约翰就会约上三五好友，玩电子游戏或者打牌。用约翰的话说，这叫享受生活。与享受生活的约翰相比，汤姆则显得木讷很多，他的作息也更加有规律，下了班，汤姆总会抽出一点时间，将一天的工作做个总结，得失写在纸上，需要改进的东西一条一条地列出来。吃完晚饭之后，汤姆便认真地学习充电起来，没有玩乐，没有多余的想法，就是给自己充电，学习新的技术，一点一点钻研，虽然表面上汤姆没有约翰聪明，但是，汤姆愿意花费

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



更多的时间。不知不觉间，汤姆对问题的理解更加深刻，对汽车制造的新工艺了解得更加全面和深厚。有时候，约翰见到辛辛苦苦的汤姆，还忍不住说两句要汤姆学会享受生活！

汽车工业对技术的要求十分高，而且技术更新的速度也很惊人。作为一个公司，想要在竞争激烈的汽车市场立足，是要付出极其大的努力的，对汽车公司的员工来说，何尝不是这样？只有不断掌握新技术，才能在残酷的职场竞争中站稳脚跟。所以，公司常常会举行技能大赛，所有的设计技术人员会集中在一起，进行“脑力碰撞”。有一天，约翰和汤姆坐在一起，他们正在进行技术模拟训练。突然，约翰欣喜地对汤姆说：“喂，汤姆，你看我厉害不厉害？我成功地推导出了一个公式，你看。”

说罢，约翰将他推导出的公式给汤姆看。

约翰的眼睛里闪着光，他分明在期待着汤姆羡慕的眼神，没想到汤姆淡淡地说：“这个公式早就有人推导出来了，上一周，我就看到这个公式，并且已经将它记住了。”这时候，约翰期待的眼神里充满了吃惊。他没想到汤姆早已知道了这个公式，这就是努力的好处，利用下班时间充电的好处。人与人之间的智力差距很小，甚至可以说没有差距，只是一些人反应快一点，一些人反应慢一点而已。

后来，这家汽车公司越来越不景气，在竞争对手的压力下，约翰和汤姆所在的公司倒闭了。约翰和汤姆也同时面临着失业问题。约翰很是沮丧，每一天无所事事，因为，在约翰的词典里，从来就没有为“失业”这个词做过注解。当失业真正来临时，约翰感受到了没有工作所带来的压力和不安全感。对汤姆来说，也

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

是一样，没有安全感，没有亲人的认可，面对未来，一片茫然。

不过，很快，让人意想不到的事儿发生了，汤姆很快在另一家著名的汽车公司找到了工作，而且还升了职。原来是汤姆掌握了一门制造汽车所必需的新技术，这项新技术很是超前，掌握的人很少，而汤姆却掌握得很好，十分难得。

一个人利用下班后的时间不断给自己充电，学习、最终成功地延续了职场生命力。而另一些自诩为聪明的人却在失业救济站苦苦挣扎。

职场上的是这样，其实对立志想要成功的人都是这样。

没有不断地学习和充电，一个人是不可能取得重大的成就的。

有这样一个学生，考了全年级倒数第一名。不久，这名学生的哥哥就收到一个消息，说弟弟在学校中不好好学习，经常谈恋爱到深夜。

可想而知，哥哥以及家里其他人听到这个消息是多么伤心。他们将这名学生带回家，狠狠斥责了一顿，这名学生没有争辩，只是很坚定地保证，以后不会在考倒数第一名了。

有一天夜里，很晚很晚了，数学老师看到远远的路灯下，有一个人影。

数学老师走过去，原来是一个学生，再仔细看，就是那个考倒数第一名的学生！数学老师心疼地说：“这么晚了，怎么还不回去睡觉啊?”

这个学生回答说：“我还有好多功课没有做完，明天的课还没有预习，我必须得利用路灯的灯光将这些事儿都完成，才

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



能睡着。"

看着这个孩子坚定的眼神，数学老师有些感动，忙问："孩子，为什么呢？再怎么努力，也得注意身体啊！"

不料，这个孩子说："因为，我不想再当倒数第一名！"

这个学生的名字叫童第周，是我国著名的生物学家。童第周很小的时候就立志要上学，通过学习知识报效国家，可是，他家太穷了，很长一段时间都不能上学，等家里凑足了学费后，发现没有童第周所要上的年级了，不过，这并没有让童第周退缩，只要他认定了一件事，就没有什么能够阻止他去完成这件事，就没有力量阻止他去为这件事做最艰苦的努力！童第周毅然决定做起了插班生，本来该读一年级的童第周不得不上了三年级，这也是他考全年级倒数第一名的原因。

一个该读一年级的孩子上了三年级，考了倒数第一名，人们是会原谅的。像我们绝大多数人，也会在心中为自己找借口。倒数第一名确实不光彩，但是，我们可以慢慢来啊，毕竟，我是一个一年级的孩子，学着三年级的课程，有太多的理由摆在童第周面前，不过，他将这些理由毫不犹豫地"扔进"了垃圾桶。他也没有那种慢慢来的思想，既然决定了一件事儿，为什么要慢慢来呢？为什么不尽快作出改善呢？

在三年级孩子眼中，这个考全年级倒数第一的小不点儿，就是一只菜鸟。不过，这一只菜鸟，在一个月的考试中，又一次得到了第一，不是倒数第一，而是顺数第一。这样巨大的反差，让学校的老师和同学们都觉得不可思议，那之后，童第周的成绩一直保持着全级第一。即使拿到了第一的好成绩，童第周也从来没



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

有松懈过，路灯下，依旧能够看到他学习的身影。就这样年复一年的奋斗，童第周成为我国著名的生物学家，为中国的生物科学作出了杰出的贡献。

如果，你认为自己在职场上，甚至生活中还是一只菜鸟，不用沮丧，更不要自暴自弃，你需要的是振作起来，珍惜时间，尤其是不要把下班后的时间浪费了，下班后的时间，是你为自己充电，赶超别人最好的时候，菜鸟想要先飞，就从下班后的奋斗开始吧！

巧用“零头布”时间



在前面，我们谈到了如何利用零碎时间的问题。其实，零碎时间也就是苏步青教授所说的“零头布”时间。

一天中，有几个重要的时间段，很多人都不会荒废，比如上午 8 点到中午 11 点，下午 2 点到 5 点，晚上 10 点到 24 点，这些属于大块的时间，许多人都知道珍惜，在这些时间之外，基本上属于“零头布”时间了。本书所讲的利用下班后的时间，其实，很重要的一点就是要珍惜“零头布”时间。

利用“零头布”时间为自己充电，能够快速地提升自己。

在这里，我们看看一些杰出的人物是如何利用好“零头布”

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

时间的，让这些人物的精神感召大家，让大家利用好“零头布”时间，完成更多的事情，作出更多的成就，更不要再感怀伤时，“感吾生之须臾，慕天地之长久”，而是立即行动起来，从现在开始，不让宝贵的光阴白白流逝，才是最为重要的。

“零头布”时间，这个概念是苏步青教授提出的，他也是利用“零头布”时间的模范。

1981年，已经年近八旬的苏步青教授在“两会”期间，谈到了他利用“零头布”的感想。他说：“在开会的间隙，一共有三天时间，在这个时间里，我没有休息，而是用来做研究和写作了。两会前前后后十几天时间，其实，可以利用的时间加起来的话也是不少的。所以，在开两会的时候，除了认真参政议政，对研究工作，我也是一点儿没有落下啊！”

苏步青著名的数学专著《仿射微分几何》第三章《仿射曲面论的几何结构》就是在这次开两会的时候写的。

跟那些取得重大成就的杰出人士一样，苏步青教授也十分重视星期天。用他的话来说，星期天是一块较大的“零头布”，可以做的事就更多了。有一年，苏步青教授被诊断患了脑血栓，为了让苏老安心疗养，组织上决定让他去莫干山修养一个月，刚开始时，苏老向组织表示自己的身体还行，还是希望留在工作岗位上，不过，组织上十分坚持，为了苏老的健康，需要去好好修养一段时间，苏步青教授没有办法，只得遵从组织的安排，去莫干山修养。不过，要让苏老“全心全意”修养是不可能的，他在莫干山一个月，利用这一块大的“零头布”时间，写出了《计算数学》一书的总纲，同时，苏老安排助手们写每一个分章，最后由

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

苏老仔细检查、修改，一个月之后，一本三十万字的数学专著完成了，用苏老的话来说，就是在生病疗养的这一个月里，他获得了科学事业上的“大丰收”。

苏步青教授是这样珍惜时间的人，著名科学家爱因斯坦也是如此。生活中，总是有很多不如意，比如，你去拜访的人不在，你要打的车迟迟不来，你不得不在烈日下苦苦等候，等等，有许多因素不是人力可以改变的，爱因斯坦也是一样。但是，他的处理方式跟常人却不相同，他没有抱怨，没有以此为借口，将该做的事情抛在脑后，相反，他用各种办法，让该做的事情继续下去。

有一次，爱因斯坦要去拜访一位心理学家，这位心理学家在空间感觉方面很有研究。可是不凑巧，当爱因斯坦到了这位心理学家的住处并敲门时，出现的是心理学家的女佣，女佣对爱因斯坦说：“主人不在家，要留话吗?”

爱因斯坦笑笑说：“不用了，等主人回来后，我再来拜访吧！”

爱因斯坦没有走远，他来到附近的一个小公园，思考演算着萦绕在脑海中很久的一个科学问题，他沉醉其中，不知不觉，很快就过去了三个小时，下午两点的时候，爱因斯坦又一次来敲心理学家的门，女佣开了门，对爱因斯坦说：“主人现在正在睡觉呢，我们主人每天都有午睡的习惯，要不，下午没有精神。”

爱因斯坦微微一笑，说：“没关系，我一会儿再来吧！”

他又一次来到公园，平静地研究着只有很少人能理解的相对论。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



爱因斯坦丝毫没有感受到等人的那种难熬滋味，因为他完全沉浸在了自己的科学世界中，根本没精力去考虑现在正在等待拜访别人。时间就这样很快过去了，终于在下午5点钟，爱因斯坦走进了心理学家的大门，这时候，离爱因斯坦第一次拜访，已经过去了六个多小时。六个多小时对一般人来说一定是一个不短的时间段，更何况是爱因斯坦这样伟大的科学家。但是，这位了不起的科学家一直平静地等待着，并充分利用这段时间做了很多思考和研究，丝毫没有让这段时间荒废。

还有一次，爱因斯坦站在柏林街上的一个咖啡馆前面，他在等待一个学生到来，因为这个学生约了爱因斯坦，要在这儿见面。不过，这个学生没有严格遵守时间，时间过去了很久也不见他来。另外一些学生很为爱因斯坦鸣不平，说："教授，你一直在这里等着，值得吗？要不，还是先回去吧！"没想到，爱因斯坦说："没有什么，我在这里等着也很好啊，我正为一个新的想法高兴着呢！"原来，爱因斯坦看到新的街景，看到街上来来往往不同的人群，这些新事物，总能激发爱因斯坦很多新的想法。

对有的人来说，吃上一顿美食是最快乐的；对另外一些人来说，开上好车，住上新房是最快乐的；但对杰出的人来说，最大的快乐是"悟道"，所谓悟道之喜是人生的一大乐事，爱因斯坦在等人的时候体会到了悟道之喜，与等人的烦恼相比，有所体会是最快乐的一件事儿。

"零头布"时间是十分宝贵的，只有将这些时间善加利用，一点一点积累起来，才能将事业之塔越垒越高，所以，不要放走任何一块"零头布"时间！

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

充电，需要持之以恒



如果把人比作一口井，充电就好比是往这口井里不断注入甘甜的泉水。

挖井需要毅力，需要坚持不懈、持之以恒。有一个漫画，画了两个挖井人，一个人不断朝一个方向挖，一天天，一年年，直到这口井里涌出甘甜的泉水；另一个人则不一样，浅尝辄止，挖了一会儿，没有看见井水，他就换一个地方挖，就这样不停地换地方。有一天，当这个专注的人挖出了甘甜井水的时候，另外一个人还在苦苦寻找，丝毫没有成功的迹象。

给自己充电也是这样，需要将许多零碎的时间，通过你的努力和坚持，让他们变成一整块时间。所谓一整块时间，指的是通过这些分散的时间，你做成了一件事情。一件本来需要大块时间才能完成的事儿，你通过零散的时间就完成了，那样的效果可能更好。有的人也许会说，充电和完成事情毕竟是有区别的，这里讲的完成一件事情，主要是完成充电学习的事情。其实，放在其他方面也是可以理解的。

有这样一个故事，说明了持之以恒、始终坚持干一件事的

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



好处。

有两个道士，住在两座山上，山相对而立，一座山在左边，另一座山在右边。两座山上都没有水，两个道士不得不下山取水。取水时他们相互交流悟道以及生活的趣味，两个道士在取水过程中建立了深厚的友谊。

日子就这样不知不觉过了四年，外面的世界发生了很大的变化，但是，这两个道士居住的两座山依旧是那样的山，月亮还是那样的月亮。两个道士依旧下山取水，依旧交流着悟道之喜。

不过，有一天，左边山上的道士下山取水的时候，发现右边山上的道士没有下来，他感觉不妙，是不是朋友病了，不能挑水了？

这样过了整整一周，右边山上的道士一直没有下山取水。左边山上的道士真是急了，他想："朋友一定是病了，不行，我得想办法去看看这位朋友，顺便给他送一桶水上去。

左边山上的道士就这样吃力地提着一桶水艰难地往右山上爬去，费了九牛二虎之力上了山之后，这位道士看到了朋友，他十分吃惊，原来这位朋友十分健康，正在潇洒地打着太极，根本不像一个一周没有喝水的人的样子。

左边山上的道士问右边山上的道士："你都有一周没有下山了，你的生活是怎么解决的？我还以为你病了，没想到你的精神状态还是这么好。"

右边山上的道士不好意思地笑了笑，说道："真是为难你了，老朋友。为了不这样下山挑水，减轻负担，这四年来，我每一天都坚持打井，没有一天停止，几年的坚持终于有了回报，上

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

一周这口井终于有了水，我再也不用下山去挑水了。这些多出来的时间，我可以用来打太极拳或者做别的事情。”

看着这位道士打下的水井，井水倒映着青山，左边山上的道士明白了一层很深的意义：那就是井水之所以澄澈透亮，最重要的原因是因为道士多年的坚持，波光荡漾的井水显示的是一种坚持之美。

在 19 世纪末 20 世纪初期，国际数学界有一个重要的命题叫“梅森数”，它是和“哥德巴赫猜想”是一样的世界性数学难题。所谓“梅森数”指的是一个叫梅森的数学家经过多年的研究得出一个大胆的推论：2 的 P 次方减 1，当 P 为 2、3、5、7、13、17、19、31 等质数时，运算出来的结果是质数。这样一个推论引起了国际上众多科学家的广泛兴趣。当时的情况，跟今天有很大不同，那个时代还没有强大的计算机运算能力，如果放在今天，可以用计算机算出来，而且十分简单。20 世纪初，对于这样的运算只能靠人工处理，所以运算起来绝对是一件艰难的事情。

当时有数学家宣称 2 的 67 平方减 1 是一个很大的有 21 位的质数，但如何对此通过运算进行证明却是一个难题。就在这时候，有一个年轻的数学家站了出来，他致信国际数学学会，说不要再为这个问题耗费不必要的精力了，他已经推算出来了。这是一个令人震撼的举动，所有的目光都聚焦在了这个年轻人身上，他的名字叫科尔，是个德国人。

不久，科尔带着他的最新研究成果参加了数学大会。

在会上，科尔没有发言，他走上讲台，将自己的运算过程写在了黑板上。当他写满了整整两张黑板后，寂静的会场上顿时爆

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

发出了雷鸣般的掌声。此时不需要太多的语言，运算过程展示在黑板上，台下的数学家们一下子就明白了。这位年轻的数学家攻克了这道世界难题。这件事情在德国产生了很大的轰动，德国数学界纷纷向科尔表示热烈祝贺，新闻媒体不断地采访科尔，有一家报纸对科尔做了深入专访，在这次访谈中，科尔谈到了成功很重要的几个方面，能够引起人们的深思。

记者问科尔："能够完成这么重大的课题，前前后后一定花了不少时间吧?"

科尔回答说："花了我三年内的全部星期天！实际上，在其他时间，我还有很多更有迫切的课题要完成，所以，'梅森数'这个课题只能是在星期天完成，很幸运的是，在这几年里，我坚持下来了，每一个星期天，我都很快进入了状态，进行研究。这就是三年来的成果。"

表面上看，每一个星期天好像是独立的、零星的时间，可是科尔通过几年的坚持，完成了一个重大的课题，这些课题很可能是用几年专门的时间都难以完成的，但是，科尔做到了！

这样的事例还有很多。

在北京也有一个这样的人，他是一个普通的宣传干事，二十年了，他利用二十年中每一个星期天，在国内外的刊物上发表了五千多篇文章，有很大一部分文章还产生了比较大的影响。要知道，这位同志初中还没有毕业，二十年的坚持，让他成了一个专业作家都很敬重的人，也有记者采访过他，他说自己没有别的办法，在这二十年里，就是利用每一个星期天来练笔，一步步接近自己的梦想。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

在现代社会，很多人埋怨自己没有时间。其实，只要仔细想想，每一天，我们有许多细小的时间浪费掉了，如果把这些时间像收集雨水一样收集起来，积少成多，就像我们前面举例的这些人一样，将这些时间利用起来，一定会取得很大的成就。一天两天，看不出有多大进步，但是，如果经年累月、持之以恒地坚持下去，就会取得明显的成效。



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

第五章 下班时间挖掘自己的爱好



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

现实中，我们很多人做的工作未必是自己内心深处十分喜爱的，绝大多数人，是由于生活所迫才不得不工作的。直到退休的时候，他们如释重负，希望能够干点儿自己喜欢的事儿。常常见到这样一种场景，几个退休的人聚在一起，摆上几杯清茶，一个白发苍苍的老人说："哎，退休了，我终于可以读读自己最喜欢的书了。退休之后，可以阅读更多的书籍，是我的梦想。"另一个老人说："以前在单位太忙、太累，退休了，我喜欢书法，终于可以参加书法协会，好好练练，以圆自己的书法梦；我的老伴儿则希望可以圆自己的舞蹈梦，多少年了，她一直没有机会。"

他们是幸福的，至少还有机会圆梦，尽管生命已近黄昏。现实中，很多人别说圆梦，连做梦的机会都没有，不是其他原因，是他们自己一直忙忙碌碌，忘记了自己要的是什么！而且，忙忙碌碌成了很多人的借口。

如果你有一个爱好，不管是艺术的，体育的，还是科学技术的，只要你真心喜欢，总应该抽出一些时间给它！何不好好利用下班时间，为自己的爱好好好努力一把？

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

个人爱好也是生产力



社会上有一些人有很多爱好，有一些人只有一个爱好，还有一部分少数人，除了工作，基本上没有什么特别的爱好。

如果一个人有两种爱好，对于调剂精神，丰富生活，都是很好的，甚至能够收到意想不到的效果。不过，如果只是泛泛的爱好，博而不精的话，没有太大的实际意义。现在的社会讲究的是专业，既然是专业，就需要进行深度钻研学习。前几年，由于种种原因，不少学校刮过一阵“通识教育”风，要求学生学得更加广博，这种观点在近几年不怎么提倡了，因为人的精力总是有限的，用韩寒的话来说，全面发展的另一层意思就是全面平庸！

利用业余时间、发展自己的个人爱好也是一样，要尽量选择自己最感兴趣的项目，一两个就足够了，不要“全面发展”，那

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



样只会“全面平庸”。

兴趣是最好的老师，个人爱好就是在兴趣的指引下，将一个问题研究得非常深入，这是一件十分可贵的事情。所以，如何利用个人爱好，如何让个人爱好为自己的事业发展服务，如何让个人爱好不仅仅停留在“爱好”那一个层次，而是产生生产力，是处于事业起步阶段的年轻人必须思考的问题。

李教授在一所师范学院教文学，其他教授的孩子或者出国，或者做科研，事业风生水起。唯独李教授每次说起不争气的儿子，就无言了。跟同事们聊天的时候，聊到孩子的话题时，他总是默默地走开。

李教授的儿子今年 20 岁，爱玩电子游戏，从中学时代就开始沉迷在竞技游戏里面。不知多少回，李教授不顾教授的体面和尊严，躲在网吧门外，跟老婆前后夹击、里应外合，去“逮”那个不争气的儿子。可是，儿子很聪明，总是有办法逃脱老爸的追捕。想想小时候，虎头虎脑、十分漂亮的儿子如今变成这样，并且在课堂上很少看到自己儿子的踪影，李教授痛心不已。

最后，李教授等儿子将大学勉强读完后，就托关系给儿子找了一份稳定的工作，儿子还好，按时上班，按时下班，没有出差错，但也没有出业绩。

但没多久，李教授的儿子开回一辆小汽车。

李教授气不打一处来，以为儿子学会偷东西了，没想到儿子很淡定地说，这是自己夺得了世界冠军，用奖金买的车。

李教授以前也知道儿子常常获得一些网络游戏的奖项。不过，那样的奖项让李教授更加生气，在李教授看来，那只是网吧

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

为了吸引顾客玩的一种把戏、一种商业手段，儿子上当了，还在沾沾自喜！所以，每次当儿子兴冲冲地拿着奖品回来，得到的只是李教授的一顿臭骂！李教授甚至想将儿子的电脑砸烂，希望儿子安心工作，一切以工作为中心，游戏决不能沾惹。

有一天，李教授上完课，来到图书馆阅览室，看到一份报纸，报纸上有一个熟悉的身影，那不是儿子吗？

儿子上了报纸？

李教授取下报纸，认真读起来，真的是儿子，是对儿子的专访，因为他代表中国队在世界电子竞技比赛中赢得了冠军。在专访中，儿子谈到了很多往事，尤其是家人的不理解。儿子在专访中说："我其实一点儿也不责怪家人，因为电子竞技还是一个崭新的职业，很多人只是将从事电子竞技行业的人简单地归结为浪费时间'玩游戏'的行为。而不明白，我们这个行业跟足球、篮球、网球一样，也是一个体育竞技行业。一个新生事物需要人们更多的理解，同时，我们也不能抱怨别人的不理解，自己之所以能够走到今天，完全是出于对这项事业的热爱。后来，为了不让父母伤心，我答应他们好好工作，毕竟，能够得到这份工作，也是因为父亲托了很多人。但是这只是工作，我的爱好和兴趣却不在这儿，所以，我利用了一切可以利用的下班后的时间，跟世界顶级的选手练习，这样，我始终保持了良好的状态，这种状态一直保持到了比赛的时候，使我最终取得了世界冠军。"

最后，儿子说："我希望父母能够理解我，我不比别人差，别人能做到的，我也能做到。我希望改变我在父母心中的形象，当然，我知道，我需要做的还有很多！"

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



李教授看到这里，眼睛湿润了，他的手颤抖了。从那以后，李教授理解儿子了，他说，他现在意识到，自己必须尝试着接受新事物，现在的社会发展太快，自己之所以不理解儿子，造成误解，归根到底是对新生事物缺乏认知造成的。同时，也对儿子的爱好缺乏尊重。后来，李教授以冠军父亲的身份上了媒体，在媒体上，李教授说，他现在很支持儿子发展自己的爱好，专注做好电子竞技工作，看到儿子的生活因为有了这个爱好而变得更加精彩，生活条件也得到了改善，甚至可以依靠这个爱好维持生活，他感到十分欣慰。

李教授的儿子用爱好给自己的人生展开了一幅绚烂无比的画卷。

在北京，有一名下岗工人，在20世纪九十年代就下岗了，生活过得十分艰难。不过，即使在十分艰难的日子里，他仍几十年如一日地钟情于泥塑艺术，他曾对人说：“这是我的生命！”当年在工厂烧锅炉的时候，一下了班，这名工人第一件事儿就是到郊区去找好的泥巴，准备泥塑，然而后来，工厂就要倒闭了，他却整天醉心于泥塑，家里人很生气，整日为柴米油盐烦恼的老婆更是以离婚相威胁，让这名工人放弃泥塑那没前途的玩意儿，可是，这名工人始终坚持着，这种坚持是自发的，因为他深深地爱着这门艺术，他能从泥塑中找到无穷的乐趣。由于老婆的一再反对，他就将泥塑转入了“地下”进行。

最终，这名工人下岗了。不过，随着社会经济的发展，人们越来越重视对传统艺术的保护，越来越重视传统艺术的弘扬。于是，这名下岗工人的泥塑渐渐有了市场，不断有人找上门来，要

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

购买这名工人的作品，他们中间相当多的一部分人是老外，老外对这种地道的传统工艺十分感兴趣。最终，这名下岗工人靠泥塑维持着一家人的生计，而且收入不错，比当初在工厂上班时的收入还要高。

进入新世纪之后，国家对非物质文化的保护工作更加重视，几十年的坚持，让这名工人的泥塑终于找到了大放异彩的舞台。经过评选，专家一致认为，他的泥塑技艺达到了很高的艺术水准，后来，这名工人被认定为国家非物质文化传承人之一，他的泥塑手艺获得了权威部门的认可。

现在，这名曾经的下岗工人非常忙碌，除了有许多顾客定制他的泥塑作品，他还要忙于培养泥塑新人。这些年，人们对传统文化的保护意识越来越浓厚，更多的年轻人愿意投身到传统文化的保护和弘扬工作中来，在这样的大背景下，很多年轻人希望学习传统艺术，掌握传统工艺，于是，这名下岗工人的泥塑培训班越做越大。

今天，这名曾经的下岗工人每一天都很忙，有很多有意思的事情等待着他去做，在这个过程中，收入已经不是一个问题了。现在盘旋在他脑海中的是：如何将他的泥塑艺术扩展成一项大的事业。

试想一下，如果没有这么多年在业余时间上的坚持，这名工人很可能下岗之后一蹶不振，生活从此陷入困顿。然而，正是这样一个在一段时间里很不被人看好的传统艺术，在他的坚持之下开出了最美的花朵，甚至它的发展态势是这名下岗工人在当初想也不敢想的。可是今天，这名下岗工人通过努力做到了，这说

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

明，有时候，一项业余爱好会在一个意想不到的时间里拯救你！

拒绝不良嗜好



利用好下班时间，发展自己的爱好，将这样的爱好变为“生产力”，这对提高自己的竞争力都是很有好处的。

不过，有很多人的确利用了下班后的时间，他们在这段时间里不是干别的，而是被不良的嗜好占据了绝大多数时间。很显然，这样做不仅不会让下班时间产生高效率，甚至可能会毁掉自己的人生！

有一个叫郑维江的年轻人，从高中一年级就开始吸烟了。参加工作之后，年龄不大的他也算是一个老烟民了。七年的吸烟经历虽然给他带来了所谓的“乐趣”，但是，他感受到更多的却是对身体的伤害，还有金钱的浪费。因为随着烟龄的增长，他抽的烟越来越好，越来越贵。从最初的两元钱一盒的烟，到现在三十元一盒，郑维江发现：抽烟的嗜好已经严重影响到了自己的生活。

大学时候抽烟用的是家里的钱，用多用少，他没有什么概念。现在不一样了，郑维江大学毕业开始工作了，不好意思再向

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

家中要钱。可是，一个月工资也就一千多元，难以满足自己的抽烟嗜好。

郑维江曾经谈过一个女朋友，因为他常常入不敷出，而且不能忍受郑维江在家时整个屋子云雾缭绕，充满了呛人的味道，于是女朋友选择离开了他。

当一个男人没有经济基础的时候，是很难建立起自信的。郑维江跟朋友聊起抽烟这事儿，他说，一开始，他觉得抽烟是一件很小很小的事，不会影响生活。发展到现在，他实在没有想到，竟然严重影响了自己的生活，甚至爱情！现在都没有女孩子愿意跟自己交往了。自己也没有勇气追求任何一个女孩子，想想吧，一个每个月入不敷出的人，怎么能建立起追求别人的信心？朋友们帮郑维江分析了他现在的处境，一致认为，郑维江当下最要紧的是立即戒烟！郑维江听从了朋友的建议，虽然戒烟一开始很是痛苦，但是想想自己的前途，他还是忍下来了。经过了一个多月艰苦卓绝的努力，郑维江终于慢慢摆脱了对香烟的依赖。他的生活一下子变得不一样了，仿佛获得了新生，没有缭绕的烟圈，空气也变得格外清新！没有了香烟，他可以做很多更有意义的事儿。每天下班之后，郑维江拿出绝大部分的时间用来充电学习。为了根治抽烟，他发展出了新的爱好：打羽毛球。每天下班回到家后，郑维江第一件事便是拿起羽毛球拍，打上一个小时的羽毛球，既锻炼了身体，更重要的是给他带来了健康的心理暗示。而这种健康的心理暗示能够让一个人在职场上、生活中走得更远！

不良嗜好不仅能够损害一个人的身心，最重要的是它能够占用一个人很多的时间，不管是上班时间还是下班时间。就拿下班

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

时间来说，你可以利用这段时间做很多事儿，甚至重塑一个崭新的自己。但是，一旦养成了不良的嗜好，往往就会难以自拔，让人深陷其中。

很多人都有这样的经验，上班之后的第一件事儿就是打开电脑。一家公司市场部的小刘也一样，进了公司，第一件事儿就是打开电脑。不过，他跟众多成功人士不一样的是，小刘打开电脑之后，他做的第一件事是测自己的星座运势！小刘对星座运势十分迷信，他常常预测自己的命运。运势上说，小刘会“大富大贵”，在爱情上会“桃花开”，自然，小刘对这样的预测十分满意，也更加沉迷了。运势研究完了，小刘打开了自己的博客，昨天晚上，他发了一篇令自己相当满意的博文，想看看网友们有何评价。小刘认真浏览着网友们对新博文的回复内容，回复中的评价都不错，小刘当时就决定，今天下午再一次更新。博客看完了，还有论坛呢！最近论坛里有不少新鲜儿的话题，网友们对这些新鲜话题的讨论十分有意思。小刘看着看着就入了迷，然后他有了很多感触，于是，就在论坛里发了好几条帖子。

这时候，小刘看看表，竟然到了吃午饭的时间。

几乎同时，老板的助理小杨来到小刘这儿，问他为什么没有回复老板的邮件，一个很重要的事情本来安排在今天早上解决的！小刘这才恍然大悟，赶快打开邮箱。原来，今天上午，有一个重要的报表需要做好，下午公司开会的时候要以此为基础进行讨论。而现在距离开会的时间只剩下一个多小时，小刘顿时感到眼前一阵黑暗……

下午四点多，离下班时间还有一阵子。公司的另一位同事小

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

王不停地晃着脑袋，耳朵上戴着耳机，一副很是陶醉的样子。他的手不停地敲击着键盘，看起来很忙。原来他正在跟远方的朋友聊天，讨论今天晚上去哪儿吃饭，吃晚饭之后，安排什么样的有意思的节目。他的耳机里正在播放着他最喜欢的音乐。至于工作，小王知道，即使今天再怎么做也是做不完的，不如利用快要下班的时间放松一下。

不管是小刘还是小王，这种行为都会大大降低工作效率。今天，绝大多数公司都实现了网络化办公。网络化办公环境可以大大降低工作成本，提高每一个人的信息收集量，但是，网络化办公环境让公司成了一个大大的免费网吧。如果自制力差，就会沉迷其中，大大降低工作效率，从而与网络化办公提高办公效率的初衷刚好相反！

很多在上班时间喜欢浏览网页，上论坛，写博客，聊 QQ 的人，在下班之后，更是会沉迷在网络里，许多该做的事儿一拖再拖，长此以往，不仅严重影响工作，更影响事业发展，最终一事无成，这样的故事在社会上已经发生过很多，教训是深刻的。

大明是从农村走出来的孩子，家庭状况很不好，父亲多病，家里主要靠母亲养猪增加收入，日子过得十分艰难。

大明在读大学的时候，就喜欢沉迷在无边的网络世界里。一开始，他想自己十分喜欢网络，也许能够在互联网上干出一些成绩来。不过，他并没有坚持这样的理想，相反，他发现在网上干事业，远远没有网络游戏有意思。渐渐地，他对网络游戏痴迷了，而且深陷进去，欲罢不能。下班之后，大明总是迫不及待地打开电脑，开始他的网络游戏，外面的世界似乎跟他没有关系。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



每一次他都玩到深夜一两点才结束，第二天上班的时候，大明的脑袋总是昏昏沉沉的，工作效率十分低下。该完成的工作没有完成，更重要的是大明所表现的出来的状态十分不好。

大明曾经也有很多梦想，不过这些年沉迷于网络游戏中，这些梦想一个个全部生锈了，对外界的事情关注更少了。结果导致面对社会、面对工作的时候没有自信，至少是自信不足，慢慢地形成了恶性循环。

也许有人会说抽烟、玩网络游戏都是一些小事儿，有那么严重吗？是的，细节决定命运，小事决定一生！很多不起眼的小事儿，慢慢地会塑造一个人的习惯，当习惯形成之后，就很难改变了。世界上很多失败的人不是因为他们不聪明，而在于他们没有养成良好的习惯。大明如果不从网络游戏中走出来，充分利用好下班后的时间，别说超越别人了，恐怕维持一个正常的生活都很难！

如何挖掘兴趣爱好



如何挖掘兴趣爱好？面对这个问题，很多人会问："兴趣爱好还需要挖掘吗？兴趣爱好不是很明白的吗？我选择我喜欢，就

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

是这么简单，不是吗?”

有一个高中同学，兴趣爱好十分广泛。看到别人学习书法，他钻研了一阵子，觉得书法十分有兴趣；过了一段时间，美术馆举办了画展，一幅幅精美的绘画作品，又让他大开眼界，他发现与书法的黑白线条相比，绘画更多姿多彩，尤其是当他听到拍卖市场上传来的消息，一幅作品拍卖到几百万元的价格时，这位同学顿时觉得绘画比书法“有钱途”，于是，他投入了绘画，而且对绘画确实也挺感兴趣的，他的聪明才智用在了绘画方面，很快对绘画有所领悟。不过，经过了一两年，他在绘画上遇到了瓶颈，自己觉得很棒的作品在专业人士那里总是说这里有问题，那里也不好，明媚的天空一下子黯淡了下来。有一天放学回家，这位同学看到家里正在播放维也纳新年音乐会的视频，这一下子勾起了他对欧洲音乐的兴趣，实际上，他对欧洲音乐史的确很熟悉。他相信不管是书法、绘画还是音乐，它们都是艺术，它们在本质上是相通的。他想了想，还是音乐好，看看现在搞音乐的人，多风光，走到哪儿都是前呼后拥的，追星族们不停地追捧，不像搞书法或者绘画，永远都是一个人，安安静静。于是，这位同学又开始了音乐学习，他对欧洲作曲家、艺术家十分了解，这让音乐老师们都感到很惊奇，似乎，在音乐这条道路上，这位同学也走得通！

真是爱好广泛啊！更让人吃惊的是这位同学真的什么都能“通”，可是，几年过去了，无论是书法、绘画还是音乐，他都没有取得重要的成就。也许你会说，这位同学还在努力的路上，应该给他时间，不过必须说明的是，这位同学现在正在准备改变他

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

的兴趣，因为他发现自己最喜欢的其实是电影艺术！他为此在努力，像以前一样，他很快就进入了“状态”，但是，可以确定，他在电影上，很可能还是一无所成。

现在的问题是，这位同学到底喜欢什么？对此，没有人能说得清楚。

真正的兴趣是要挖掘的，只有经过了挖掘的兴趣，才能经得住时间的考验，才能经得住困难的考验！选择工作是这样，利用下班后的时间也是这样，如果是对待工作，像上面说的那一位同学这样，将是很可怕的，那意味着这位同学将一事无成。

在前面，我们已经说过，就时间本质来说，下班时间和上班时间一样宝贵，因为它们的名字都叫时间，因此，没有高低贵贱之分。如果，你不想好好利用时间，并在这段时间里将你的兴趣爱好发挥到极致，甚至成就你人生的另一番风景，那么，你尽管可以像上面那位同学那样做。

李开复曾经在演讲中，阐述过如何发现自己的兴趣。他写的《给中国大学生的第三封信》中，对这个问题有很好的阐释，尽管是写给学生的，但对职场中的我们也同样是适用的。李开复博士是这样说的：

“如何寻找兴趣和激情呢？首先，你要把兴趣和才华分开。做自己有才华的事容易出成果，但不要因为自己做得好就认为那就是你的兴趣所在。为了找到真正的兴趣和激情，你可以问自己：对于某件事，你是否十分渴望重复它，是否能愉快地、成功地完成它？你过去是不是一直向往它？是否总能很快地学习它？它是否总能让你满足？你是否由衷地从心里（而不只是从脑海

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

里）喜爱它？你的人生中最快乐的事情是不是和它有关？当你这样问自己时，注意不要把你父母的期望、社会的价值观和朋友的影响融入你的答案。

“如果你能明确回答上述问题，那你就是幸运的，因为大多数学生在大学四年里都在摸索或悔恨。如果你仍未找到这些问题的答案，那我只有一个建议：给自己最多的机会去接触最多的选择。记得我刚进卡内基·梅隆的博士班时，学校有一个机制，允许学生挑选老师。在第一个月里，每个老师都使尽全身解数吸引学生。正因为有了这个机制，我才幸运地碰到了我的恩师瑞迪教授，从而选择了我的博士题目‘语音识别’。虽然并不是所有学校都有这样的机制，但你完全可以自己去主动了解不同的学校、专业、课题和老师，然后从中挑选你的兴趣。你也可以通过图书馆、网络、讲座、社团活动、朋友交流、电子邮件等方式寻找兴趣爱好。唯有接触你才能尝试，唯有尝试你才能找到你的最爱。”

李开复对如何找寻自己的兴趣给出了很好的建议。似乎跟上面那位同学做的好像很一样，其实不是，因为那位同学在做选择的时候，加入了太多社会因素，比如能不能出名，能不能赚钱等。还有一个很重要的方面是，即使一个人对某一方面很有兴趣，却没有坚持下去的毅力和决心，这样的兴趣和爱好也是不可能持续下去的。

在职场上，更多的成功人士更擅长在本职工作中挖掘自己的兴趣。挖掘出来，培养起来，一来可以让自己将职业发展得更好，二来也可以让下班后的时间不虚度。我们再一次回到上面

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



所讲的那位同学，他在练习书法过程中，能够发掘出自己的对某一个人的兴趣，比如对米芾，或者是黄庭坚、董其昌等不同风格的书法家的兴趣，然后在此基础上努力钻研下去，效果一定不一样。

李振华是一所大学普通的档案管理员。听上去这个职业好像很清闲，实际上，他的工作十分忙碌，除了学生、老师来查询各种档案，还要负责学校年鉴的编写，一开始，小李也觉得这个工作是很清闲的，但是，当他看到学校档案馆里十几个库房的档案堆得满满的，他傻眼了，他开始认识到这份工作的重要性。

每天，当有同学来查档案的时候，小李都得到档案馆里去翻阅，去查找。一天下来相当累，下班回家后，也无精打采的。

不过小李有一个好习惯，那就是在工作中寻找乐趣，寻找业余爱好。他现在要做的是怎么在档案管理中发现乐趣。于是，他找了很多有关档案管理的书刊来读。

不久之后，大学档案馆购买了一批崭新的设备，比如说扫描仪等。小李下班回去之后，拿着仪器说明书琢磨怎么将这些设备好好利用上。他研究了这些设备，结合最近看到的关于档案管理的先进理念，他一下子意识到：咱们应该进行数字化管理了。不过，小李没有很好的软件知识，于是，他找到了会软件开发的朋友，他希望能将设备用起来，将这些档案全部扫描进去，统一归类整理，别人查询起来就很方便了，档案管理员们也就不用那么辛苦。

从这以后，下班之后，小李一头扎进对数字档案管理的研究中，他发现自己虽然以前没有学习过这些东西，但是，对这一行



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

还是很感兴趣的。随着研究的深入，兴趣越来越浓厚，因为伴随着兴趣的还有很大的成就感。

经过领导批准之后，小李将自己的计划付诸了行动。而爱动脑筋的小李，也获得了领导的赏识。这个想法能不能最终做成是一回事，但小李能够提出来，说明他随时都在关注自己的工作，这种态度是十分可贵的。

经过小李的努力，这所大学的档案查询一下子变得轻松了，查询的人方便，工作的人轻松。这个系统并不复杂，但是却获得了很大的收益。

小李并没有放松下来，他将数字化档案当成了自己最大的爱好，下班之后，他谢绝了许多的饭局，一门脑子投入对这个项目的研究中。经过详细调查，小李发现许多大学还在使用很原始的档案查询方式，于是，他谋生了一个想法：成立一家专门数字化档案公司，专门为高校做档案的数字化系统。小李相信这背后的商机十分大！

后来，小李从学校辞职“下海”，成立了一家数字化公司，承接了好几所大学的数字化档案的工程，公司开始走上了发展的轨道，这一点，连小李自己都没有想到。

小李的经历告诉我们，专注于自己的职业，从职业中深入挖掘兴趣，就能将兴趣变成成功的源泉！

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



既然“爱”了，就坚持下去



坚持就是胜利！

这是一句真理！马云曾经说过：今天很残酷，明天更残酷，后天很美好，但是，绝大多数人“死”在了明天晚上！这就是不能坚持！能不能坚持到后天？能不能一直坚持到看见黑暗隧道出口的那一缕阳光，对每个人来说都是考验。

对于坚持，很多人都懂，在职场上，无论面对多少风雨，必须坚持；对爱情，无论面对多少困难，也必须坚持！对于下班后的“爱好”，更应该坚持，别见异思迁，东一榔头，西一棒子的，与其到处挖井，不如朝一个地方持续不断地挖下去！

在湖北，有这么一个高中女孩子，她的成绩很优秀，平时也很少出去玩。从初中二年级以来，她放学之后，将绝大多数时间都用在了一个地方：研究《红楼梦》！

这个女孩子还记得，当时刚刚上初一不久，语文老师就给班上的同学列了一份书单，要求大家阅读的书中，排在第一名的就是《红楼梦》，这位同学捧起《红楼梦》之后，就舍不得放下，当时，她并不知道这本书中有那么多值得研究的问题，更不明白

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

为了研究它，还有专门的红学！她当时只是觉得这本书写得特别好看，语言优美，故事也很美。到了初三，她已经看了很多遍《红楼梦》了。在脑海中对这本书有了更多的印象，也有了更多的对这本书的看法。这位姑娘想："在学习之余，我何不将研究这本书作为自己的目标，因为我对这本书是如此感兴趣！"定下目标之后，她更加努力了，在读《红楼梦》原文的同时，她还阅读了许多红学大家的研究成果。有很多东西是需要更多的生活积淀和文化修养才能看懂的，可是，这个姑娘没有放弃，高中三年，每一天放学之后，她都会研究《红楼梦》一两个小时，从来没有间断过。几年的坚持，终于有了收获。高三的时候，她写了好几篇关于《红楼梦》的文章，见解非常深刻，让一些红学大家都感到很惊奇，再一打听，写这些文章的竟然是一个高中生，他们更是感到震惊。正是因为这位姑娘在业余时间对《红楼梦》的深入研究，以及取得的丰硕成果，她被保送到了武汉大学文学院。

当然，在这里不是要大家在业余时间一定只能有一种爱好，而是对一种爱好，最好能够保持专注，能够长久地坚持下去！

坚持，是一个很简单却又很难的事。说它简单是因为很多人都会，不需要特殊的技能，说它难，是因为纵观人类历史，真正能够坚持的人少之又少。成功的秘诀并不复杂，那就是坚持！成功的人基本上都是能够坚持下去的意志力十分强大的人。

下班后的时间怎么利用？怎么在这段时间里坚持自己的爱好，让自己所做的事情越来越精，从而真正把爱好变成自己在生活中和职场上取胜的法宝？说到底，还是坚持！能不能坚持，归

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



根到底考验的是一个人的意志！

古希腊有这么一个故事，讲的就是坚持的重要性。

有一天，著名的大哲学家苏格拉底对学生说，从今天开始，每一个同学每一天必须做三百个这样的运动：将胳膊肘往外甩！同学们异口同声地答应了，大家都觉得很好玩，有几个同学已经按耐不住，开始玩起来了。

第二天，苏格拉底做了一个统计，发现百分之百的同学都做了这个运动！

“很好，同学们，希望你们能够坚持下去。”苏格拉底说。

一个月之后，苏格拉底又一次统计，坚持每天做这个运动的同学举手，结果，有百分之八十的同学举手了。

苏格拉底像上次一样，很温和地鼓励着大家，希望大家一定要坚持下去。

这之后，苏格拉底没有再过问过这件事儿，仿佛忘记了一样。

就这样过了一年，有一天，苏格拉底在毫无提醒的情况下，要求统计这一年来继续做这个运动的同学。教室里鸦雀无声，有很多人张大了嘴巴，或许是觉得不可思议，有很多同学甚至认为苏格拉底恐怕早已将这件事儿忘了。结果，只有一个学生举手，只有他一个人这一年来，每一天不折不扣地完成了这项运动，这个举手的孩子就是柏拉图！

所以，柏拉图能够成为继苏格拉底之后又一位伟大的哲学家，他的成功是有原因的，那就是坚持、坚持再坚持！

有这样一个美国小伙子，有一天，他路过微软公司总部，这

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

时候，他已经失业好一阵子了。以前，他对自己没有一个完整的职业规划，生活也只能用失败来形容。他很懊恼，在总结自己失败的原因时，他认为最大原因就是不懂得坚持。无论是在上班时间，或者是在下班之后，许多时间都没有得到更好的利用，甚至这些时间被他白白浪费掉了。面对未来，这个小伙子决定从现在开始，培养自己的坚持精神。于是，他转身进了微软公司的大门。

微软公司的工作人员接待了他，小伙子说，我前几天在网上看到贵公司招聘新员工，当时，我不敢来，我觉得我可能不够条件。可是，今天我路过这儿，我还是鼓起勇气走了进来。

工作人员将小伙子交给了公司的人力资源专员。“先填一张表，然后，这是一套题目，你做做看！”专员没有抬头，一切显得很程式化。

小伙子将姓名、学历、籍贯、联系方式等重要信息填完之后，拿着这套题目，提笔一做，真难。小伙子做得十分吃力。专员礼貌地微笑着，说道：“看来，你只能等待下一次机会了！祝你好运！”

小伙子回去之后，认真钻研了这些题目。如果是以前，他可能就会放弃微软，转而找到别的公司，重新投递简历，面试等。不过，小伙子不想让过去的生活模式继续重演，他要改变！他要坚持！

一周之后，他又一次出现在人力资源专员面前，同样地，专员给了他一份和上次不同的试卷。经过几天的复习，小伙子感觉好多了。专员微笑着说：“谢谢，你还是没有达到我们要求的水

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



平，还不能进行下一步，对不起。”

小伙子知道自己的水平还远远不够，也许应该重新思考自己的职业方向？不过，小伙子并不这么想，现在的他认为，没有比坚持这种精神更为重要的了，自己以前的失败就是因为缺少这种精神，现在必须建立这种精神，方能慢慢走向成功。小伙子决定继续去微软面试。

就这样，小伙子去微软面试了十次，终于打动了面试官，虽然他的专业知识还有所欠缺，可是，这种坚持不懈的精神是极为难得的，这是一个人取得成功的根本！微软决定将这个小伙子作为重点培养的对象！经过一段时间的培训，他终于成了微软的一名正式员工，这对小伙子的职业生涯来说是极为关键的一步。在微软，他找到了以前根本没有过的成就感，无疑，这将为他以后的职业生涯奠定良好的基础。

为你的爱好做好“规划”



孔子说：“知之者不如好知者，好知者不如乐知者”。这一段话说明兴趣对一个人的重要性。下班之后，是发展你兴趣爱好的黄金时间，如何加以更好的利用，也是需要规划的。我们都知



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

道，我们在职场上需要职业规划，那么下班之后，为什么不能也有类似职业规划这样的东西？对自己下班时间进行合理的规划，然后严格执行，坚持下去，今天的辛勤劳动一定会浇灌出鲜艳的花朵。

刘丹，一个很普通的名字，从名字上看，有点女性化，其实，他是个刚刚大学毕业的男孩。他在一家公司上班，主要做一些程序设计。在外人看来这是一份令人羡慕的工作，需要高智商，收入也挺高的。不过，刘丹不喜欢程序设计员这份差事。没日没夜地对着电脑，很多时候，眼睛好像要随脑袋一起爆炸一样！程序员的苦在网上各种对程序员的调侃中可见一斑。如果仅仅是因为不能吃苦，那也就算了，问题是刘丹压根儿就不喜欢这职业！

刘丹甚至对理科都没有兴趣，他的兴趣在艺术！

但是，父母的专制和世俗的眼光，让刘丹硬着头皮选择了理科，“学好数理化，走遍天下都不怕！”是当时十分响亮的口号。文科男常常被别人看不起。刘丹在大学里，选择的也是最热门的计算机专业，这又是一个让人羡慕的专业。

毕业后，刘丹进入了中关村一家软件公司工作，这是一家很不错的公司，不过，刘丹在这里工作得并不开心，因为编写程序不是他的最爱。

刘丹说：“那是一段十分茫然的日子，每一天都过得很空虚！下班之后，我基本上是在酒吧里度过的，随着酒吧里摇摆的舞蹈，让人迷幻的音乐，我的青春就挥霍在此，明知道这样下去将是毁灭，但是，无论怎样都找不到一种力量，让自己从沼泽里

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

面腾空而起！”

想起那段日子，刘丹的脸上流露出痛苦的表情。

后来，刘丹请教了资深的职场专家，希望他们能给自己指点迷津！职场专家听了刘丹的叙述并经过分析之后，告诉刘丹，说你需要的是一个规划。职场专家让刘丹想一想，自己最喜欢的是什么？安安静静地问一问自己的内心，并给他一周的时间，好好想一想。

一周之后，刘丹想清楚了，他最喜欢艺术，他想做一个服装设计师，但是，他内心没底气，不知道能不能成功。世界上多少服装设计师啊，能够成功的又有几个？再说，自己还不是专业出身。职场专家认为，刘丹的疑惑很正常，每一个人在转换人生跑道的时候，都有这样那样的疑惑，有疑惑并不可怕。专家认为刘丹没有必要现在就从程序员跳出来，毕竟，在北京这样的城市生活，首先得养活自己。专家给出的建议是，从把握好下班后的时间开始，好好规划下班后的时间，问一问自己究竟要什么？自己的目标又是什么？目标必须要具体，任何模棱两可的目标都是自欺欺人！

在专家的帮助下，刘丹设定了一个崭新的可以量化的目标，那就是用半年的下班时间，通过自己的创造力，在国际服装比赛中拿到奖项！

这是一个可以量化的目标！在目标的指引下，专家叫刘丹往回推，要达到这个目标，每一周要达到什么状态？每一周要完成什么目标才可能最终完成整个目标？制定了周目标之后，再次将一周的目标细化，细化到每一天要达到的目标，接下来就是坚

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

持，完成每一天的目标！如果这样做了，时间这艘大船会带着你驶向成功的彼岸！

刘丹花了一周时间，认真查找了服装设计师有关的各种资料，制定了详尽的目标，首先是要找到一个好的服装设计培训班，最好是晚上开课的。通过跟老师们学习，掌握服装设计的基本原理。刘丹咬着牙坚持着，严格按照他制定的下班后时间方案执行，每一步都走得不折不扣。半年之后，让人震惊的事儿发生了：刘丹获得了国际服装设计大赛的二等奖，他的设计立意新颖，寓意深刻，让评委们眼前一亮，给中国人长了脸！

刘丹就是通过科学地规划业余时间，把业余爱好变成了一项可以创造生产力的事业。

从刘丹的案例可以看出，对下班后的时间规划是极为重要的，如果不认真规划下班后的时间，同时，将爱好也纳入这段时间进行规划，就会白白浪费许多光阴，让自己一事无成，这岂不是十分可惜?

有一个年轻的珠宝商人张辉，跟刘丹的经历也有几分相似之外。

张辉的父亲是一个房地产商人，由于那几年房地产市场十分红火，自然而然地，张辉大学毕业之后，就到了父亲的公司做起了房产经纪人。尽管张辉的销售业绩很好，可是总是没有成就感，而且还有很多人在背后说：“这小子业绩好是因为他老爸的关系”不过，地产经纪人并不是张辉十分喜欢的，他的兴趣在珠宝翡翠行业。很小的时候，张辉就对珠宝感兴趣，24

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

岁以前的人生，几乎都是他父亲帮他安排的。但张辉并不认命，他依旧想做自己最感兴趣的事业。为此，他利用下班后的时间，恶补各种珠宝翡翠的知识，以及国内外珠宝行业运营的动态。在追逐自己爱好的过程中，张辉没有刘丹那么多的茫然，或许是因为他的家庭条件比刘丹好得多的缘故吧！不过，张辉很郑重地说："要想'骑驴找马'，在工作之余使自己的爱好有更好的发展，那么就必须对爱好进行规划。规划好之后，最重要的就是执行，再好的规划，没有得到坚决的执行，也是一纸空文！"

张辉对爱好的规划跟刘丹有异曲同工之妙，经过几个月时间，事情发生了很奇妙的变化，他在珠宝鉴赏和运营方面的本领得到了行家的认可。张辉顺势开了自己的珠宝店，他对中国经济的大趋势有着很独到的看法，他认为，随着人们收入水平的提高，珠宝行业一定会越来越兴旺，必须要借助国家的大"势"而为，才能事半功倍，有更大的作为。张辉的珠宝爱好所产生出来的效益，让他自己都觉得不可思议，之后，他成功地成为某著名歌星演唱会的独家珠宝赞助商，可以在该歌星开演唱会之前，对自己的珠宝进行展示。这次展示和赞助，对张辉的珠宝推广起到了很大的作用。

刘丹和张辉都是因为种种原因，没能从事自己最喜欢的职业，他们都有着自己的业余爱好。怎么让这些爱好在业余时间发挥更好的作用，这两个人给我们提供了很好的借鉴。要利用好下班后的时间，想要将业余爱好发展好，都需要精心的规划，这与人生规划一样，没有规划的人生，就像是一艘没有指南针的船，

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

随风漂流；如果你的下班时间没有规划，就像一条小溪里的水，悄悄地流入大海；如果对你的爱好没有规划，那些爱好就像孩子的玩具，摆在那儿，一堆一堆的，没有经过整理，永远不可能为你带来成功的乐趣和动力。



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

第六章

下班时间拓展人脉



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

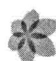
什么是人脉？人脉就是一种人际关系，人际关系有很多种，比如亲情，友情，爱情，等等，都是人际关系，当然这也是你的“人脉”。人脉至关重要，在很多时候，它在一个人的事业上扮演着决定性的因素。在西方，人脉是极为重要的。

如果说上班时间十分忙碌，我们要为公司创造价值，那么在下班之后，应该做些什么呢？在前面一章，我们谈到可以利用下班时间发展自己的爱好。除此之外，我们还可以利用下班时间做什么呢？拓展人脉，搞好人际关系。

正是因为下班了，两个人或更多的人才能够比较轻松地谈天说地，利用这样的时间更容易建立人际关系。美国人甚至美国政府深谙此道。比如，在小布什执政期间，他把最好的外国政界朋友邀请到他在得克萨斯的农场里做客，可以一起钓鱼、欣赏自然风光。在这里，看似随意、轻松的方式，却更能解决问题。就像我们下班之后，邀请好朋友共进晚餐，或者一起玩扑克，走亲访友，既轻松，又能深化感情，有助于拓宽人际关系。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

人际关系是第一生产力



人是社会性的动物，如果在这个社会中，你没有朋友，永远只是孤独的一个人，基本上，你已经死了。人生在世，总得有那么一两个知己，才算没有白来过这个世界。

人要成功，单打独斗是不可能成功的。在几个世纪前，单打独斗有可能成功，而如今的社会是一个高度专业化的时代，尽管职业分工比以前细了，但是人与人的依赖比以往任何时候都要强。

一句话，离了别人你很难活，更别说成功了。

看看那些成功的人，总是用尽各种方式编制自己强大的人际关系网，将各种机会收入网中，当然，他们就像聪明的蜘蛛一样，随时维护着这张大网，随时对这张网修修补补，然后网罗更



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

多的机会，将网张得更大，这样形成了一个良性循环。

在历史上出现过这么一件事儿，说明了人与人之间的依赖不仅改变了两个人的命运，也改变了整个世界的命运。

这件事儿发生在英国。有一天，一个叫弗莱明的农民在地里种地，从远处开过来一辆十分高级的轿车，在20世纪初，能够拥有这样的轿车的人，只有贵族才可能。弗莱明没有想到，这辆汽车是冲着自己来的。从车里下来了一位高贵的贵族，他说明了来意，原来这个贵族是来感谢弗莱明的，原因是几天前，农民弗莱明在一个水坑里救上来一个溺水的男孩，这个贵族就是那个男孩的父亲。

“要怎么感谢你呢？先生。”贵族开口了，“要不给你一笔钱?”

弗莱明态度很坚决，说：“救孩子是我应该做的，谈不上感谢，这是我必须做的，这是一个人应该有的修养和道德，跟金钱无关。”

贵族很是感动，不过，他想表达敬意的态度也很坚决。

就在这时候，弗莱明的儿子小弗莱明给老爸提水来了。贵族看到这个小孩子十分可爱，聪明机灵。贵族想了想，对弗莱明说：“这样吧，我给你钱你不要，我看这孩子十分可爱。但是，以你现在的财力恐怕很难给孩子最好的教育，我建议你儿子到我的府邸住下，我会送他到最好的学校，给他最好的教育，以表达我对你的感激。你看怎么样?”

弗莱明思忖片刻，觉得贵族说得有道理。为了孩子的未来，这是最好的办法了。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

于是，弗莱明的儿子就到了贵族家，在贵族的精心教育下，小弗莱明成了著名的医学家，发明了青霉素。而贵族的孩子曾经因为得了肺炎奄奄一息，多亏了小弗莱明用青霉素让贵族的儿子痊愈了，这也拯救了英国，乃至世界，因为小弗莱明救的这个贵族的孩子就是“二战”英雄丘吉尔。

一个是著名的医学家，一个是著名的政治家，竟然用这种很奇妙的方式连在了一起。试想一下，如果丘吉尔家族之前和弗莱明没有渊源，丘吉尔很可能就因为肺炎一命呜呼了，历史很可能重新改写。

比尔·盖茨是全世界年轻人以及希望创造财富的人的偶像，他的故事耳熟能详，但是，很多人都忽略了比尔·盖茨成功的最关键的因素：人脉！

比尔·盖茨在谈到他的经营理念时说过，他喜欢做成一笔大生意，一笔大生意可以让你消化好几个月甚至好几年，就像海里的鲨鱼，当你吃到了一条大鱼的时候，这一年可以不用觅食，放松地周游世界。假设你做的都是很小的生意，就意味着你不能停下，需要每一天不停地像蜜蜂那样辛辛苦苦采蜜。很显然，这不是比尔·盖茨喜欢的方式！问题是，作为当时比尔·盖茨一个二十多岁的小伙子，从哪里拿来大订单？

对于这个，比尔·盖茨是这样说的：“我勇敢地敲开了 IBM 总裁办公室的门。总裁接待了我，我给他演示了最新的 DOS 系统，这个系统在当时是最新的，正好适合 IBM 的电脑。（当时，IBM 是全球最大的个人电脑生产商），总裁很喜欢这个操作系统，马上达成合作！”一个毛头小子凭着自己的勇敢和智慧敲响了全

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

球最大电脑制造商的大门，一举拿下了个人电脑最大的单子，这样的故事总是美好的。

比尔·盖茨自己都承认，如果没有 IBM，也就没有今天的微软，没有微软，也就不会有比尔·盖茨！

在比尔·盖茨勇闯 IBM 的过程中，有一个至关重要的细节被忽略了。那就是比尔·盖茨的母亲是当时 IBM 董事会的董事。董事要求董事长见见自己的儿子，这可能不是难事。当然比尔·盖茨是聪明绝顶的，不过，世界上从来不缺聪明人，如果没有母亲那一层关系，比尔·盖茨勇闯 IBM 的事情会不会发生，就很难说了。

比尔·盖茨在经商过程中，十分重视人脉，这跟美国很多企业家一样。比如，比尔·盖茨的朋友艾伦不仅在程序编写方面是一个天才，而且他背后有着很强大的人脉关系，比尔·盖茨之所以能够迅速打开日本的市场，也是跟艾伦有几个十分要好的日本朋友有着密切的关系，这些日本朋友向比尔·盖茨详细分析了日本市场的特点以及日本人的特性，这为比尔·盖茨在日本市场取得巨大成功奠定了坚实的基础。

在 1997 年亚洲金融风暴之后，万科老总王石曾经总结道，没有金融背景的企业是不安全的，尤其是碰上金融风暴的时候，这样的企业很可能率先倒闭！2012 年的时候，同样是王石，在一次接受采访时说过，没有人脉或者说人脉不够丰富的企业家是不安全的，是很容易被市场淘汰的。

在中国奶粉行业，有这样一个故事。前段时间因为三聚氰胺的事故，整个奶粉行业风声鹤唳，处于风雨飘摇之中。有一家在中国奶粉行业中处于龙头的大企业老总，在焦头烂额之中，跟很多其他

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

的大企业家写了一封求救信。这么一封信换来了十亿元人民币，如果没有这么一笔钱，这个奶粉企业很可能就此轰然倒下。为什么这个企业家能够做到一封信换来十亿元？答案很简单：人脉！

这位奶业大亨很重视人脉的建设，经过十几年的艰苦创业，他本身累积了很多人脉资源。进入 21 世纪后，他深深感觉到这些人脉资源远远不够，需要做的还有很多。于是，他利用各种资源进行人脉资源的深度经营，全国比较有名的企业家，基本上成了他的朋友！

为了积累更多的人脉，这位奶业大亨还特地参加了 EMBA 的培训班，现在有很多人参加这样的班。固然，接受新的管理经验是一方面，更重要的其实是认识更多的人，尤其是一些顶级学院的 EMBA，里面全是“精英”。这位奶业大亨之所以能够很快翻身，跟这次在 EMBA 学习认识的人有很大的关系。所以说，人际关系是生产力，已经被很多生动的事实一次又一次地证明了。

经营人脉的原则



要想赢得更多的人际关系，最重要的是我们在做事的时候，要做到互惠双赢，不要干损人利己的事儿。儒家有一个很

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



重要的观点："己所不欲，勿施于人"。这是人与人之间交往的前提。

著名的汽车大王福特在接受电视采访时说过："如果说我有什么成功秘诀的话，那就是站在对方的立场上考虑问题，站在对方的立场上考虑问题，让我赢得了很多的朋友和合作伙伴；站在消费者的角度看问题，让我知道消费者需要什么，能够准确知道市场需要什么样的产品，这是福特汽车能够生产适销汽车产品的根本原因，我们这样做了，因此我们也成功了。"

福特站在对方角度看问题的方法的确是人际交往必要的准则。不过，就福特个人来说，他还是有很多意识形态上的问题，可以这样说，他的人际交往准则仅仅限于美国境内或者说西方世界，当时的世界还有一个大国被他们刻意忽略了，那就是苏联！苏联有着巨大的国内需求，因为意识形态的因素，福特不愿意把汽车销售到这个国家。

不过福特的好朋友、美国著名的大资本家哈默就不一样了。他刚好在苏联取得了巨大的成功。哈默在苏联的成功，原因是多方面的，但是，最主要的原因是他跟苏联领导人列宁的良好关系。哈默用尽全力跟苏联最高领导人建立了良好的关系，可以想象，他的生意能不好吗？很多人很好奇，为什么是哈默跟苏联人搞好了关系？

哈默有一个很重要的信条：生意就是生意！不要因为自己的偏见，影响了生意。他很早就看到了苏联的极端重要性，苏联由于长期的农奴制，国内的消费品十分稀缺，也就是说苏联国内市场潜力非常大，在哈默眼中，苏联市场是一块必须要吃下来的

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

“肥肉”。因为意识形态的原因，很多西方国家对苏联实施了各种封锁，企图将苏联“扼杀在摇篮中”，这使得很多资本家对苏联市场一直裹足不前。

在这样的大背景下，哈默果断地来到了苏联，他用各种手段，让自己成为苏联人民的“老朋友”，成为列宁办公室的常客。哈默常常跟列宁聊天，就解决苏联日用消费品短缺问题提出各种建议。顺理成章地，哈默成立了一家贸易公司，专门代理美国商品，并利用自己在苏联的影响力，将这些美国商品推销到苏联，即使这些商品的价格比西方世界还要高，不过，在日用品短缺的苏联，这些产品依旧十分抢手，为此哈默从中赚了不少钱！

看到哈默跟苏联人做生意，赚了很多钱，一些美国人开始攻击哈默，认为他赚的钱是不道德的，因为那是跟“独裁者”合作赚来的。这些谴责的人中也包括汽车大王福特。

有一天，福特正在休息，秘书敲门进来，说哈默先生前来拜访！

福特跟哈默冷淡地握握手，哈默知道福特对自己在苏联发财很不满，尤其是哈默跟列宁的关系太好，这在西方世界来说，是不可思议的。他要问哈默的道德底线究竟在何处？难道为了赚钱，就不管对方是不是独裁？福特逼视着哈默。所有的问题都在眼中，哈默当然知道，他只是淡淡地说：“我们只是一个商人，我们不是上帝，有些事情不是我们商人能够解决的，我能做的就是多赚钱，而赚钱，就得跟当地的人搞好关系，所以，跟列宁搞好关系对我来说是一大荣幸！不是吗？就像跟美国总统建立良好

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

的关系，是每一个商人梦寐以求的。其实，能在苏联建立良好的关系比在美国跟总统建立关系难得多，在美国，只要有钱，就能跟总统扯上关系，苏联却不是这样的。"

福特对哈默滔滔不绝的讲话很是厌烦。他知道哈默无事不登三宝殿，于是，他直截了当地问："哈默先生，直接说吧，找我干什么呢?"

"代理汽车，将福特汽车卖到苏联去!"

福特想都没有想便拒绝了，"我是不会将汽车卖到苏联去的!"

哈默解释说："汽车跟政治无关，福特先生。而且，我在苏联有着强大的人脉和影响力，代理你的汽车，肯定有助于福特汽车打入苏联市场。如果有一天政治发生了大的变化，你们想进入苏联市场都不行了。"

福特思忖了几分钟，认为哈默说的话有道理。如果福特公司不利用哈默在苏联很强大的人际关系打开苏联市场，将是一个大的决策失误。不久，福特汽车走向了苏联。

哈默之所以能够跟列宁建立好的关系，并且获得巨大的商业利益，最重要的是哈默站在苏联人的角度看问题，这样他就发现苏联当时的政策有合理的一面，也就能够理解列宁对国家建设的各种想法和做法。理解是沟通的开始！正是这份理解，也让列宁看到了一个不一样的西方人，所以将哈默当成了自己的好朋友。这给哈默在苏联市场上的成功打下了坚实的基础。

说到利人利己原则，还有一个故事，很能说明问题。

有一个道士在街上行走，街上人来人往，大家摩肩接踵。很

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

快，天色暗了下来，此时，人群中不时传来踩到人和被踩后的尖叫声。在这些人群里面，有一个盲人引起了道士的关注。盲人戴着眼镜，手里提着一盏灯笼，灯笼发出的光将周围的地方都照得很明亮。道士心想，你一个盲人根本看不见，干吗要提着灯笼，这不是多此一举吗?

道士走过去，将心中的疑问向那个盲人说了。

盲人说："我是看不见，但是别人看得见啊！这里黑灯瞎火的，人挨人，人挤人，如果有一盏灯，不是很好吗？再说，我这也不只是为了别人，也为我自己啊！周围的人看见我是盲人后，自然就会小心了，我虽然看不见，但是一路走来，却没有人撞上我，这不就是很好的效果吗？利人也利己！"

道士一下子仿佛明白了什么，对身边人说："我们回去吧！我们常常寻佛、寻道，其实佛道就在我们身边，只要用心就可以了。"

要想建立自己的人脉，建立良好的人际关系，除了坚持互惠互利之外，最重要的是诚信原则了。在战国时候，有一个叫曾子的贤能的人，一天，他不在家，儿子大吵大闹，曾子的老婆就哄儿子说："儿子，你要是不哭不闹不调皮，今天晚上，父亲回来就会给你杀头猪，咱们打牙祭！"一听有肉吃，儿子听话了，不哭不闹也不调皮了。晚上，曾子回来了，儿子嚷着要吃猪肉，曾子问怎么回事？曾子的老婆将跟儿子打赌的事儿说与曾子听，并对儿子说："这是娘故意这么说的，你想想，不哭不闹就能杀一头猪?"

曾子的老婆还打算继续安慰儿子，没想到，曾子二话没

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



说，就将猪杀了，兑现了诺言。即使这个诺言有可能是老婆用开玩笑的方式跟孩子达成的，可是，对曾子来说，诺言就是诺言，必须要兑现，要不，以后你无论做什么承诺，孩子都不会相信了！

在家庭中对孩子是这样，曾子在外面更是看重承诺守信的人。这样的作风为他赢得了很多的朋友，更赢得了大家的敬重。

人际关系是以相互吸引为前提的，相互吸引的前提是你必须给别人安全感，而重视承诺、说到做到，就能带给别人安全感，所以，在日常交往中，必须坚守诺言，你答应别人的事，必须在规定的时间内完成，你借别人的东西，必须在规定的期限里归还。表面上看，这些都是小事，其实，这些事儿都很重要，它能影响到一个人在社会上的信誉！而信誉关系到一个人的成功！所以千万不能掉以轻心。

在人际关系中，还有一个很重要的原则叫“互赖原则”，也就是互相依赖的意思，人与人之间存在着很深的相互依赖的关系。想要拥有很好的人际关系，任何时候都应该以整个团体的利益为重。“红花需要绿叶来扶持”，在一个团队中，每一个人都要当红花，整个花园也就不好看了。当团队的利益得到了保证，对团队中每一个成员来说，都是有好处的。曾经在报纸上看到一篇报道，题目是《为什么中国出不了乔丹》，作者的观点是，一个乔丹背后是很多人默默的付出，那是一个团队的胜利，许多人当绿叶的结果，是让乔丹成功了，而乔丹的成功，给这个团队带来了极大的收获，这些收获提高了团队每一个人的收入，给所有人都带来了好处。这个案例说明，在一个团队中，必须要服从一



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

定的安排，这是分工合作的需要！

除了这些之外，对于建立人脉，最后至关重要的一点是要学会分享。英国著名剧作家萧伯纳说："两个人互相交换苹果，结果是每个人手中还是一个苹果，但是，两个人互相交换思想，结果是两个人都有两种思想！"萧伯纳的话说明了分享理念和思想的重要性。

世界上除了思想之外，还有一种东西适合分享，那就是人脉！每个人或多或少总有一些人脉、一些关系，如果不愿意分享，你的人脉还是那么多，如果将双方的人脉关系相互分享，每个人就有了更多的人脉。李嘉诚的生意经也昭示了分享对于人脉拓展的重要性。李嘉诚说："很多人卖十元钱的东西，我只是卖九元，让我的生意伙伴能够多赚一元，这些生意伙伴就会将我的生意介绍给他的朋友，他的朋友从我这里同样得到了好处，于是，他们又会将我的公司介绍给朋友，就像这样，一个朋友传递给另一个朋友，人际圈子越来越广，生意越做越大！当你分享的东西对别人有用，人们会深深地感激你，如果你非常正直，你身上就有了吸引人的品质，人们就会愿意和你做朋友，跟你交往，你的人际圈子就会变大，人脉的意义也就在这里了。"所以，通过上面的故事，希望你能够明白要拓展人脉所必须谨记的原则，如果一个人没有原则，他很难拥有更广阔的人际关系，因为没有人愿意跟没有原则的人打交道，所以，记住在人际交往时的原则吧。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



怎样才能拥有更多的朋友



在好莱坞有这样一种说法，说在这里的成功并不是你拥有多少钱，而是你认识了几个人！这句话生动地说明了人脉或人际关系的极端重要性。

有很多人会问，如果我是一个亿万富翁，我当然拥有很多的人脉，所有的人都愿意和我做朋友。可是，当我是一个穷光蛋的时候，我怎么经营自己的人脉、经营自己的人际关系呢？其实，这句话只是说对了一半。即使有很多钱的人，对人际关系的需求依旧是很强烈的。著名的红顶商人胡雪岩曾经说过：“如果你是一个半吊子，就没有人愿意和你做朋友。”所以，想要拥有良好的人际关系，强大的人脉资源，首先是加强自身的建设，让自己成为一只“潜力股”，成为一个有希望的人，值得别人“投资”的人。

这是最根本的，如果没有自身过硬的素质和本领，所有的人际关系的技巧都是白搭。无论你读多少人际关系的书籍，只不过是浪费时间而已！

怎样才能让一个人拥有更多的朋友、更好的人际关系、更强



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

大的人脉资源？每一个人都有自己的方法。下面有一些故事或许能够带给大家一些思考。

还是说说红顶商人胡雪岩吧。

他是晚清时期中国最富有的人，作为一代商圣，他深谙人脉之道，一个小小的细节可以看出胡雪岩这个人的成功特质。无论他是多么讨厌一个人，或者十分不赞同这个人的观点，甚至他根本就听不清这个人带着乡音的普通话，胡雪岩总是面带微笑，耐心地倾听，双眼炯炯有神，时不时还插上一两句话。最关键的是，他插话是很有水平的，总是在最关键的时候，让人觉得他不仅倾听了你的谈话，而且有很多思考。你会很快觉得这个人是一个可以倾谈和交流的对象，不知不觉间，你成了他的朋友。不得不说，胡雪岩精通了倾听的艺术。

在纽约，有一座 20 世纪 30 年代落成的饭店，叫华尔道夫饭店，这家饭店有一百年历史了，在这一百年中，它经历了几乎世界上其他所有酒店都没有的辉煌。因为，从它落成的那一天起，它高品质的服务就一直是纽约这个城市的标杆。几乎所有访问纽约的政要都会在这里下榻，可见它的地位之重要。不过，这座饭店有一段颇为传奇的经历，向我们讲述了良好的人脉是怎么炼成的！

有一天夜里，风雪交加，在美国西海岸一个著名的旅游小镇上，一对上了年纪的夫妇朝一家旅店走了过来。他们走进了旅店的大厅，对这家旅店值班的服务员说："小伙子，风雪这么大，给我们开一间房吧，外面实在有些冷。"

小伙子看了看住宿记录，说道："实在不好意思，现在是旅

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



游季节，游客很多，我们旅店已经住满了，没有空房了。可是，你们是老人，现在下着风雪，很冷，我建议你们睡我睡的地方吧，我今晚就在前台凑合一晚。"

老夫妇表达了感谢，小伙子把他自己睡觉的地方整理了一番，让两位老人睡下。

第二天，老夫妇离开的时候，要给小伙子付款，小伙子说："不能要钱，因为你们并没有睡客房，但愿昨晚你们在我睡的地方，没有让你们睡不好觉。"

老夫妇说："我们睡得很香。"在临走的时候，老夫妇中的老先生说："小伙子，给我留下你的联系地址，我一定会给你建一座崭新的酒店。"

转眼几年过去了。

有一天，小伙子收到了一封信，里面还附带一张去纽约的机票。老先生在信中说明了情况，这时候，小伙子才回忆起老先生当时的承诺。说实话，这几年忙忙碌碌，小伙子已经把老先生的话忘记了，或者说，小伙子一开始就觉得老先生是在开玩笑，他没有当真。

第二天，小伙子收拾好行李，飞到了纽约，老先生接待了他，带他在纽约第五大道看他新修的酒店，小伙子惊呆了，他从来没有见过如此豪华的酒店，也从来没有见过一个酒店的位置如此之好。老先生对小伙子说："这座酒店的经营权就交给你了，小伙子，我相信你！"说完，老先生拍了拍小伙子的肩膀。

在这个小伙子的经营下，这座酒店一直深受顾客的喜欢，成为纽约高档酒店的代表，老先生没有选错人。对这个年轻人来



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

说，管理这样奢华庞大的一个酒店可能是一辈子的梦想，没想到这个梦想在几年之内就实现了。

表面上，这位年轻人的成功显得很偶然，其实不是。正是因为他平时所表现出来的善良和为顾客无微不至服务的精神，深深打动了这位老先生。这位老先生知道，要做好一个酒店，什么东西是最重要的，他在这个年轻人身上看到了这种精神。年轻人用自己的素质打动了这位老先生，成就了他自己。表面上很偶然的事情背后其实有着必然的逻辑。

洛克菲勒是美国历史上最富有的人之一，他能够拥有如此庞大的财富，跟他背后所拥有的人脉有着很大的关系，洛克菲勒出身很贫寒，祖上并没有强大的人脉关系可供洛克菲勒使用，不过，他凭借着自己的聪明才智，一步步建立起自己的人脉关系，在人生道路上，这些人脉关系自然发挥了极其重要的作用。

洛克菲勒十几岁时，他到一个镇上工作。镇子很小，不过，镇上有一个德高望重的老镇长。这位镇长家门前栽种了许多鲜花，春天来到，所有的花朵竞相开放，十分美丽。有一次，洛克菲勒出现了一点麻烦，镇长热情地帮他解决，并对洛克菲勒说："你是一个外乡人，有什么需要帮忙的，尽管说。作为镇长，我一定会为你解决这些问题的。"果然，洛克菲勒在镇上有什么需要帮忙的，镇长都乐意帮助。

有一天早上，洛克菲勒看见许多行人从镇长家门前的鲜花上踩过。几天之后，那些鲜花全都被毁了。可是，镇长没有生气。之后两天，洛克菲勒没有看到镇长，原来，他是去请工人去了。镇长让工人们给门前铺上水泥，镇长说："行人们之所

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

以会踩坏这些花朵，不能责怪他们，原因在于我没有给他们铺一条更好的道路，所以他们自然就会从花草上走过了。现在整理好了道路，行人们就从水泥地上走了，不会再出现踩踏花草的事情了。"

洛克菲勒从镇长身上看到了一个人怎样做才能拥有良好的人际关系，拥有丰富的人脉。在以后人生道路中，洛克菲勒也是这样做的：与人方便，与己方便。

利用下班时间，开发潜在的人脉



在第二、三小节中，我们讲述了拓展人脉的原则和拥有更深厚人脉应该具备的素质。我们知道，在人际关系中，诚信、分享、己所不欲、勿施于人等观念的重要性。在这一节中，我们要具体说说，怎样开发潜在的人脉。

其实，开发人脉、拓展人际关系是全天候的事情，不过，现实是大家在上班的时候，确实不方便拓展。拓展人际关系的工作更多的是放在了下班之后，下班之后，怎么做才能让人际关系变得更好，拥有更多事业上生活中最可靠的朋友，拥有更多的人脉，为自己事业的成功添加强大的助力呢？以下四点可供参考。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

第一，利用熟人介绍。许多的管理书籍在介绍到人脉问题时，往往对熟人介绍很少讲到。其实，根据《华尔街日报》报道，世界上最好的工作机会，有95%的人是通过熟人介绍得到的，70%以上的主管认为，通过熟人介绍最容易得到好工作，一个人要拓展自己的人脉链条，第一步就是通过熟人介绍，虽然各种励志书上讲了很多“勇敢”的故事，要人们勇敢地走出去，可是，这样贸然的拜访成功的概率其实很低，远远不能和经过熟人的介绍之后取得的效果相提并论。当你想要与某个人建立人际关系的时候，首先应了解那个人所在的领域，然后想办法通过现有的人脉联系到那个人。当然，这个过程需要一些技巧，但是，确定明确的目标之后，只要下定决心，就一定能够达到。

人脉的拓展就像大树的生长一样，先发育主干，然后一点一点地伸展开去，像一张网，拓展人际关系也是如此。通过熟人的介绍后，就需要勇气敲开别人的门，更何况，这扇门里的人很可能是比你成功的人，是你需要的人。如此循环往复地拓展下去，你的人际关系会越来越广。

第二，多参加社团活动。贸然拜访一个人，你会觉得不好意思，或者是压力很大，那么社团活动则为人际交往提供了理想的场所。在这样的组织里，你可以交到你希望交往到的人物，而且是一种自然而然的方式，在这里，你不用担心被人无情地拒绝。在这里，你更容易获得理解和友谊，并逐渐跟更多的人建立起长期友好的信任关系。因为，参加社团活动的人一般都有三个特性，首先，他们对生活充满了热情，并且乐于助人；其次，他们

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



是勇敢的人，没有整日无聊地窝在家里，而是勇敢地走了出来。再次，参加社团的人是希望自己成长的人，他们希望通过在社团中跟每一个人的交往，彼此能够学到东西。社团的人一般具有这三种特质，所以，社团是建立友谊、拓展自己人际圈子的一个很好的载体。

参加社团不能为参加而参加，加入社团之后，要想办法在社团中逐渐成为一个组织者，甚至领导者，这样对自己的管理能力是一个很好的锻炼，更重要的是，站在组织者的位置上，更有利于拓展自己的人际关系，跟更高层的人士打交道会更名正言顺。通过在社团中的努力，相信你的人际关系会拓展到你想都想不到的更高境界。

第三，充分利用网络拓展人脉。互联网时代，信息爆炸式增长，我们可以认识很多志同道合的人，他们可能在很远的地方，甚至在国外。但是这丝毫不妨碍大家因为共同的爱好而成为朋友，随着网络的普及，这样的故事每一天都在发生！甚至从网上发展到了线下，直接作用于生活。

有这么一个公司的员工，他平时很喜欢在网上写博客，将他生产渔具的经验和心得，以及在生活中遇到的各种酸甜苦辣，写进他的博客。就因为这样，他认识了好几个做渔具的好朋友，他们一起在网上聊渔具，也聊生活，慢慢地成了朋友，彼此都留了电话。有一天，这位员工在博客里写了一篇挺深奥的关于渔具制作方面的文章，贴在博客里。第二天，这名员工就看到有一个网友写了一篇很长的读后感贴在评论栏里，一来二去，他们俩熟悉了，于是常常在网上交流对渔具的制作，十分愉快。同时，他们

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

还彼此留了电话，如果遇到疑难的问题，还可以在电话中交流。时间过得很快，转眼半年过去了，有一天，这位员工下班回来不久，就接到一个电话，是那个网友打来的，网友说，希望能够见面聊一聊。

两个人的见面十分愉快，因为，对于彼此的思想，通过这么久的网上交流，早就十分了解了。谈话最后，网友才亮明了自己的身份，原来，他是全国第二大渔具生产企业的老总，一提起这家企业，这名员工也十分了解。但是，能够跟这样一个企业老总面对面，他实在没有想到。老总最后要求他加入自己的公司，这名员工愉快地答应了。

现在，那位普通的员工已经成了这家公司主管销售的副总，薪水早已翻了好几倍。尽管做了副总，不过，他还是常常在网上写博客，关注自己感兴趣的领域，同时，还结交了更多各地不一样的朋友，现在，他在全国各地有不少朋友，每一次出差，基本上不用住宾馆，热情好客的朋友让他享受到了宾馆无法比拟的“宾至如归”的感觉。这些散布在全国各地的网友们，仿佛一张无形的很大的网，将各种信息收入网中，也将机会和成功收入了他的网中。

第四，做一个“厚脸皮”的人。这里的“厚脸皮”指的是你要勇敢地往前冲，不要怕被人拒绝！万达董事长王健林在演讲的时候，对年轻人说，闯事业一定要“脸厚”，怕这怕那不敢动，是没有前途的，他就是在年轻的时候，想创一番事业，没有资本，他就到处去借钱或者贷款，他说，借钱创业没有什么不好意思的！这一点跟日本著名的实业家藤田田有很多相似之处。藤田

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

田大学毕业之后，一无所有，他看到了麦当劳所带来的巨大的商机，于是，他产生了一个想法：经营麦当劳生意。不过，要成为麦当劳的特许经销商，条件是很苛刻的，需要75万美元的加盟费以及一家中等规模以上的银行做信用的支持。藤田田根本没有75万美元，不过，他并不打算放弃，于是，他为自己制订了一个计划，每一个月按时存上三分之一的工资。当他存满了五万美元之后，有一天，他精心打扮了自己，来到了日本著名的住友银行，希望能够得到住友银行的支持。住友银行的业务经理接待了他，表示很为难，然而藤田田认定的事儿就不会放弃，一次不成，他再来一次，就这样，一次次地往住友银行跑，希望银行能够帮助。最后，银行的经理被打动，不过，经理想要了解藤田田五万美元的积蓄是从何处来的。藤田田将他六年来，每一个月坚持存钱的事情向经理说了，经理决定走访走访藤田田存钱的银行。经理了解到，藤田田在过去六年来，的确每一个月的第一天都会风雨无阻地来到银行，将一个月工资的三分之一存入银行，六年来，从来没有间断过。住友银行的经理很感动，经过住友银行管理层商量，决定帮助藤田田，他们一致认为，这是一个坚持自己梦想的人，所谓“自助者天助”！住友银行的帮助让藤田田拿下了麦当劳的特许经营权，让藤田田的事业一下子走上了快速前进的轨道。

藤田田的成功，说明了两点，第一，要有明确的目标！第二，不要怕拒绝，要勇敢地坚持！坚守自己的理想和目标！只有这样，成功才会光顾你！

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

下班时间，管理人脉



良好的人际关系是需要用心维护、用心管理的。下班之后是维护和管理人脉最好的时间，只要用心，就一定能够拥有更多的朋友，在处理人际关系方面迈出更大的步伐。那么，下班之后，怎样有效地管理人脉？在这里介绍几个实用的方法。

第一，妥善管理名片。小小的名片就像是人脉存折，值得大家好好利用，有很多人将收集到的名片随处一扔，等到有一天需要某一个朋友，要找他的联系方式的时候，才发现名片怎么也找不到了，因此不要小看了名片的作用。

有这样一个故事，有一次，大陆十几个企业家到香港考察，中间有一项活动是跟李嘉诚共同进餐叙谈，马上就要吃饭了，可是李嘉诚却迟迟没来，大约十几分钟后，李嘉诚来了，他见到这些企业家后，所做的第一件事是分发名片。李嘉诚谁不认识？可是，他还是十分认真地跟每一位企业家恭敬地分发名片，并礼貌地寒暄，在座的大陆企业家无不感叹，李嘉诚给他们上了来香港的第一课！

其实，李嘉诚完全不用这么做，在华人世界，谁不知道李嘉

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



诚？大陆企业家在分析李嘉诚分发名片的举动时一致认为，李嘉诚形成的良好的工作习惯，正是帮助他成就财富帝国的关键。他到一个新的地方，第一件事就是让自己跟别人相互认识，每一次交换名片，都是人脉的一次积累，自然也是一次商业机会的积累。对别人的名片，李嘉诚始终叫秘书妥善保管，即使这个人不是大富大贵，只是一个普通人，但是李嘉诚曾经说过，谁不是从普通人走过来的？显然，今天已经成为富豪的李嘉诚深谙财富之道。对于我们普通人来说，应该好好学习李嘉诚的做法，重视名片的使用，要知道，名片中蕴藏了很多机会啊！

处理名片只是第一步，是认识一个人的第一步，接下来就是如何深化人脉关系，最好在第二天或者第三天给对方打一个电话，表示感谢，然后回忆一下当初见面时的愉快场景，让对方对自己的印象加深一些，为以后交流打下较好的基础。

当然，要充分利用好名片，最关键的是养成随时处理名片的习惯。习惯的力量是最强大的，许多成功人士都将各个领域的人的名片进行分类处理，以便随时查阅，很多人还有随时翻阅名片的习惯，并且经常与对方保持联系，加以关心，避免在需要别人的时候“临时抱佛脚”。在需要别人的时候，才想起别人，不仅不会加深彼此的关系，而且只会引起对方的反感，对人际关系的维持和拓展没有任何好处。

第二，了解别人的需求。对大多数人来说，人际关系之所以重要，是因为彼此有需求。你的身上有别人可以利用的地方，你能满足别人的需求，你是一个对别人有价值的人，只有这样，你的人际关系才会更加广阔。每一个人都是不同的，家庭背景不

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

同，教育不同，社会地位不同，自然他们的需求也不同，也许你会问，这么多人不同的需求，我怎么能够满足呢？的确，众口难调，你很难满足每个人的需求，但是，绝大多数人都有被赞美、被肯定、被理解、被帮助的需求，所以，我们要做的，也能够做的就是适当的赞美、适时的帮助，对别人多一点理解、多一些关心，多给予别人温暖，你自己也会得到更多的温暖。

第三，用心维系人脉。有这样一些人，平时常常跟人出去吃吃喝喝，好像很有人脉，人际关系看上去十分不错，可是，当遇到危难的时候，就“门前冷落车马稀”了。这是因为，这些平时所谓的人际关系其实只是一些酒肉朋友关系罢了。怎样才能拥有真正的朋友，这需要你平时更多的用心。其实，每一个人都有被关怀的需要，不论他多么强大！对你的人脉对象，最重要的是用心，只要用心，别人是能感受到的。

李小明是一个软件公司的员工，大学毕业三年多了，在公司里，李小明拥有很多朋友。和其他人相比，李小明对待朋友十分用心，当朋友们需要帮助的时候，人们总可以看见他默默地站在一旁，给予朋友最坚定的支持，这种支持也许不是金钱或者其他物质方面，但是，就是他在朋友出现问题的时候，总是出现在旁边这件事就十分感动人。

有一次，公司会计小刘生病了，小刘是陕西人，在北京没有朋友。是李小明将小刘送进了医院，并且给小刘无微不至的照顾，公司有一些朋友劝告李小明说：“小刘又不是你的亲戚，你们也没有认识多久，干吗要自讨苦吃?”不过，李小明不这样认为，他一直以来对朋友都十分真心，而且他不认为这是自讨苦

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



吃，没有效果，相反，他坚信一点：帮助别人也是帮助自己！任何人的努力，从来不会白费！只要你付出了，就一定有收获。在这种观念的驱使下，李小明始终坚持着，每一天尽心尽力照顾小刘，小刘十分感动，他们成了“铁哥们儿”，每当李小明需要帮助的时候，公司的人总能看到小刘的身影。当李小明过生日的时候，前去捧场的人创造了公司举办生日会的历史记录。每一个人都很羡慕，不过，他们都明白李小明平时的付出，也都明白了一个道理：只有真心对别人付出，当你需要帮助的时候，才会有更多人来帮助你！想拥有让人羡慕的人际关系，除了自己真心的付出，没有别的选择，这跟其他任何事情都一样，人脉也需要精心浇灌！

第四，人脉维护不能急，要懂得“放长线，钓大鱼”的道理。很多生意场上的人都懂得，当你要求一个人的时候，如果将别人逼得太急，最终结果就是别人对你的一口回绝。只有学会“放长线，钓大鱼”，拥有耐心，才能取得成功，这一点在人际关系上尤其重要。如果太火急火燎，不仅不会收到效果，反而让对方以为你有什么特别的目的而拒绝你！总之，在人际关系上，最好是做到张弛有度、收放自如，这样才能在驾驭人脉方面有更大的作为，进而促进事业大发展！

有一家大型家电的公司老总就深谙此道，他在人脉关系的维护和管理上，重视眼前的关系，更重视长远。家电市场竞争十分激烈，为了争夺一个客户，许多家电公司使出了浑身解数，不过，这家公司的老总却看得更远。当其他家电公司还将精力集中在目标客户公司里的“有力人士”时，他已经将视角拓展到了目



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

标客户公司里有作为的年轻人身上！他要求手下将目标客户公司中有作为的年轻人背景、学历、工作业绩做详细的统计分析，然后罗列出很有可能升职的年轻人。这家公司的老总将很大一部分精力用在了他们身上，比如这些年轻人生日的时候，总能得到这位老总的祝福，还会收到他的礼物。当这些目标年轻人升上了项目经理或部门经理的时候，老总还会请他们到很高档的酒店好好祝贺一番，这些年轻人基本上都没有去过这么高档的酒店，而且和这样的老总一起吃饭，心里有着说不出的感动。这位老总当然明白年轻人此刻的心情，他十分和善地说："我们公司的成长和贵公司的合作是分不开的，更和贵公司这么优秀的员工分不开，所以，我宴请你们也是理所当然的！"显然，这位老总不想暴露自己的战略目的，他的理由在年轻人听来也是合情合理的。这些年轻人想："我们除了年轻，聪明，充满干劲，什么都没有。然而，这个老总如此热情，这样的老总、这样的公司真是不错！"在他们心中，对这家公司便有了很好的印象，也有了感恩的心。当这些年轻人逐渐高升，成为经理，有了决策权的时候，就是这位老总收获的时候了。长期的人脉培养，收到了稳定而丰硕的成果。当很多家电公司苦苦挣扎甚至倒闭的时候，这家公司订单却是源源不断的。

在很长的一段时间里，这位老总的做法好像是亏本的、没有效果的，然而，将时间拉长，才会发现这位老总是一个极具战略眼光的企业家，他培植了长期的人脉关系，这种关系之稳固，绝不是像现在很多跑业务的人所说的喝喝酒、吃吃饭能够撼动的。他将一个公司的形象深植在了客户心里，让其生根、发芽、开

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

花、结果，这就是"放长线钓大鱼"的战略。每一个想要成功的人，不妨一试，多留意那些比较有"前途"的人，在他们还没有"发达"的时候，就和他们交朋友，从而建立自己最长久、成长性最好的人脉网。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



第七章

下班时间常回家看看



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

我们常常忽略最重要的事情，最重要的人。因为我们忽略了，他们也不会埋怨我们，所以，我们继续视而不见下去，直到有一天，最亲爱的人撒手离开，我们悔恨，我们懊恼，我们捶胸顿足！可是一切都晚了，即使你的回忆录写得再哀婉凄切，催人心肝！又有什么用呢？当我们下班之后，去聚会，去买醉，将家当成可以随时进进出出的旅店，是很多人曾经经历或正在经历的事情。如果我们在下班之后，能多一点时间陪在家人身边，听听他们的故事，感受他们的喜怒哀乐，一切都会变得不一样，也许就不会有那么多的后悔，不会有那么多的遗憾！

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

第七章
下班时间常回家看看

家，永远是你心灵的港湾



拥有一个幸福的家令多少人羡慕！在人的生命中，家是你心灵的港湾，每当你受伤的时候就会想到它！建设一个幸福的家是十分艰难的，需要很多的努力和爱；可是，破坏一个家庭却很简单，现实社会中，很多人忙于所谓的“事业”，不知不觉间，家庭已经没有了，甚至他自己都不知道原因。如果你真的把家庭当作心灵的港湾，当作人生的避风港，去呵护和关心，就不会出现这样的问题了。

严林是北京一家文化公司的高级管理者，他策划了许多畅销书，深受老板器重。这么年轻就有这样的成就，在许多人看来十分让人羡慕。两年前，严林和相恋五年的女友小丽结婚了，婚后第一年，严林还信守着婚前的承诺，每一天按时回家，不让老婆



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

独守空房，每一个重要的节日要隆重庆祝。可是，这样的日子一年之后发生了变化，小丽发现严林回家越来越晚，即使回来之后，也是酒气熏天，有时候严林吐了之后，还得让小丽收拾。小丽想：“老公这是工作啊，越忙，应酬越多，越能说明这个男人有出息啊，总比那些守在家里的男人好啊！”她这样宽慰着自己，不过，第二天当严林醒过来之后，小丽还是不忘提醒严林，能早一点回家就早一点，下班之后的时间毕竟是自己的，没有一家公司要求二十四小时上班吧?

严林嘴上答应了，可是实际行动上却没有任何改观，相反，晚回的次数越来越多，有时候，干脆就不回家了。小丽只得一个人品味星空下的寂寞。小丽只好给自己的好友小芳打电话倾诉心中的苦闷。不过每一次接小丽的电话，小芳都会告诉小丽她正甜蜜地和自己的老公在一起或是看电视或是闲聊呢！以前，小丽还觉得小芳的老公没什么出息，整天守着小芳，晚上也不应酬，下了班就往家里赶，很是窝囊！现在，小丽发现突然发现自己的心空荡荡的，他拿起手机给严林电话，没想到还是像先前一样，不在服务区！

第二天晚上，严林拖着疲惫的身子回来了。理由还是那样的：工作忙，需要应酬！

这一次，小丽不再表示理解了。她的态度发生了微妙的变化，严林感觉到了。不过，严林认为这都是小事，赚钱才是大事，小丽会理解的！

以后的日子没有多大改观，严林每天晚上回来很晚，将一身酒气带进家门，倒头便睡，小丽扮演着护士的角色。她实在不能

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

理解，严林的工作有这么紧张吗？需要每天晚上喝酒吗？严林告诉小丽，现在不仅为自己的前途需要喝酒，而且有时候是为自己喝，有时候是为老总喝！不管为了谁，这酒也得玩命地喝下去，这关系到事业以及公司的发展，只有公司发展好了，自己才有前途！

小丽发现，严林变了。因为在他的诉说中，有他自己，也有老板，唯独没有自己。小丽想不通，严厉地质问严林，要求他以后不能这样，必须早一点回家。没想到严林从皮包里掏出一大沓钱来，拍在桌子上说："我知道，你缺钱用了，拿去吧！"

小丽从没有想过日子会变得这样冷冰冰，以前那种温暖浪漫的日子哪里去了？那时候，严林在工作上没有多成功，收入很低，他总是变着法子让小丽开心，可是现在，严林竟然想着的是用钱解决问题。这让小丽很失望！

有一天，小丽给严林打电话，说今天晚上有什么安排吗？还记得今天是什么日子吗？

严林想了很久，也没有想起来，然后，不耐烦地对小丽说，正上班呢，别烦了。小丽看看时间，正是中午 12 点，公司午餐的时间。原来这一天是严林和小丽的结婚纪念日。这么重要的日子，严林竟然忘了，不过，正是这种忘我的工作精神，让严林在三个多月后由策划主管升任为副主编，如此年轻就担当副主编之职，也算是创造了他们公司的奇迹。

严林终于推掉了一切庆祝活动，早一点回到了家，想和小丽好好分享这个特大的喜悦。可是，当他回家的时候，发现小丽面无表情地坐在沙发上，不说一句话。严林强打起精神，假装微笑

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



着，将喜讯告诉了小丽，没想到，小丽淡淡地说："这跟我有关系吗?"

小丽的话从没有这么少过，正因为话很少，所以，说出来之后，才具有如此强大的杀伤力！严林不知道怎么说，他突然发现自己竟然好久没有跟老婆好好说过话了，都不知道应该怎么对话了。严林变得结结巴巴的，小丽看看严林，仿佛看不清这个人似的！以前，那么真切的严林，那个爱逗自己笑的严林好像不见了。这样的气氛僵持了很久，最后，小丽说："严林，我觉得我们都变了，也许，我不能跟上你的脚步了。因为，你没有下班时间，你二十四小时都在工作上，我嫁给了你，你却嫁给了工作，我们还是离婚吧，这样你也没有束缚了，可以全身心地投入在工作上！"

严林终于认识到了问题的严重性，他知道自己是爱着小丽的，如果就这么放手，他会后悔一辈子的。严林诚恳地反思了这一年多来，为了所谓的工作，每一天没日没夜，却将自己最爱的人给冷落了。难道自己真的非得在下班后去喝酒？难得自己真的非得不到深夜一两点不回家？难道自己真的挤不出一点时间给老婆打一个电话？不是！最重要的是自己没有用心在自己的家庭上。

严林没有想到自己竟然这么久没有和老婆说一些亲密的话了，没有和老婆共进浪漫的晚餐了，甚至连最重要的结婚纪念日都忘得干干净净的，这说明了什么？说明自己对家庭的付出是不够的，作为丈夫，自己是不称职的！之后，严林下定决心要将工作和家庭分开，在下班之后，能够尽可能早一点回家，将更多的



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

时间留给老婆，留给家庭。

之后，严林在每天上班时，优化了工作日程，尽最大努力提高工作效率，并且尽量减少不必要的应酬，严格按照职场规则办事，将工作和家庭严格分开！下班之后，严林很快将公司的事情料理好，就往家赶，时常带小丽出去浪漫浪漫，他希望小丽能够原谅自己，找回曾经相爱的那段时光。

如果家庭不和谐，对事业也会产生很大的影响。事业受到影响，反过来又会影响家庭生活，家庭和事业是相互促进、相互依存的关系。某一方面受到影响必然会牵连另一个方面，所以，将更多的下班时间用来陪伴自己的爱人，管理好家庭，必然会对事业有很大的帮助。在事业上打拼的人们，因为有了美满的家庭，就像给心灵找了一个避风的港湾！

下班时间，多跟父母聚聚



“树欲静而风不止，子欲养而亲不待”，这一句话道出了人世间很多的无奈！由于我们忙于工作，忙于事业，于是，我们有了理由，希望以后有机会供养父母，跟父母聊聊天，常回家看看。可是，这个时间是多久，没有人知道！每一个人都希望这个时间



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



会很快，但是主观愿望和客观现实总是差得很远。所以，“子欲养而亲不待”的人伦悲剧依旧在我们这个社会不断上演。

李涛是北京人，在电力公司上班，和许多外地的上班族相比，李涛算是幸运的了。毕竟，他每一天都可以见到自己的父母。

可是，李涛却说，父亲的离开是他心头永远的痛！尽管父亲离开他已经两年多了，但是，李涛还是很难原谅自己！因为在父亲去世前一个月，李涛才知道父亲得了癌症。这些年，父亲偷偷吃药，也没有告诉自己，父亲知道自己的病不会好了，不想给儿子增添负担，所以向儿子隐瞒了病情。不过，对李涛来说，父亲这样做，让他背上了沉重的心理负担，他总觉得自己是一个不称职的儿子！如果人生能够再来一次，父亲能够再活一次，他一定知道该怎么做了！

原来，李涛最悔恨自己的是没能花更多的时间陪父亲，陪父亲说说话，他知道，父亲离开的时候，心里一定很孤独，但是，尽管如此，他也不会责怪自己的儿子！真是可怜天下父母心！

李涛是一个围棋迷，工作之余，最大的兴趣就是找人下围棋。下班回到家、吃饭、出门、找人下棋，这就是李涛下班后的三部曲！李涛从小在爷爷奶奶家长大，跟父亲的感情不深，加上父亲和母亲关系不好，所以，李涛跟父亲的关系始终不是很融洽，即使跟父亲一起吃饭，他们之间说的话也很少，有几次，父亲喃喃地想表达些什么，不过，李涛表现得有些不耐烦，起身走了，父亲只得一声叹息，不再说什么了。现在父亲离开了，想一想，父子之间有什么不能解开的结呢？与其留下那么多的悔恨，

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

还不如当初下班之后，多一点时间陪伴父亲，也许就不会留下那么多遗憾了。

现代社会变化十分大，父母跟子女之间的相处有很多不得已的地方，有主观方面的，比如观念差别等，也有客观方面的，比如子女上班，或者父母不习惯跟子女生活在城市里。但是，不管怎么说，我们都应该在下班之后，想办法多陪陪父母，尽一个孩子应该有的孝心，其实，最关键是有陪伴父母的心，只要有了这样的心，一定会找出时间来！利用宝贵的下班之后的时间，让辛辛苦苦养育自己的父母过得舒心，自己也能够开心。只要用心，一定能够抽出时间来。

周女士经过几年的努力，终于在城里买了房子，她想，是将父母接到城市里居住的时候了，那样父母一定会很开心。没有想到的是，父母进城住了十天之后就不愿意了，一定要回乡村老宅子住，因为在村里，他们已经居住了很多年，早已经习惯了，跟乡村邻居们关系十分要好，平时可以东家长西家短地自由自在地聊天，想吃点什么，直接到地里摘取就可以了，绝对的绿色食品！而城市有什么好呢？邻居长成什么样不知道，更别说是谈天说地了。每天，老两口只能窝在家里看电视，让老两口很不自在。于是，老两口一商议，还是搬回农村吧！仅仅过了十天，老两口又回到了农村。农村天蓝水绿，一切都是那么熟悉。

周女士将父母接到城里是想好好尽一份孝心，为了自己上学读书，为了自己能够找一份更好的工作，父母付出了太多太多。周女士一直对父母都怀有一份愧疚，周女士原本打算趁着现在条件好了，是报答父母的时候了。不料，父母却搬回去了，周女士

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



上班时间非常紧，平时也十分忙，尽管如此，周女士还是给自己定了一个强制性的规定：每周六必须回乡下陪父母，风雨无阻！说到做到！

之后的每一周，周女士都会在周六早上开着车回家去看父母。她回去的时间相对固定，所以，每一个周六的早晨，父母就会做好饭，等着周女士，如果周女士迟到几分钟，父母就会在门外到处张望，期待着周女士的回家！回到家，父母总有说不完的话，一周以来，邻居家发生的大小事，母亲总会事无巨细地跟周女士讲，周女士也会很耐心地听，她知道，只有用心地和父母交流，这样回家才有意义。父母上了年纪，更需要倾听，尤其是孩子们的倾听。正因为如此，周女士才要求自己无论如何，必须保证每周回去看父母一次，当然，与父母对我们的付出相比，这是远远不够的。可是，与其他人相比，周女士做得很不错了。

还记得有一首歌《常回家看看》是这样唱的：“帮妈妈刷刷筷子洗洗碗，帮爸爸捶捶后背揉揉肩！”这些小细节里，传递的却是浓浓的情感。一个人对家人的关心是必要的，不仅是人生最重要的职责所在，也是一个人幸福之所系。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

下班时间，多关注孩子的成长



人在现实生活中要扮演很多角色，比如孝敬父母的儿子，疼爱妻子的丈夫，关爱子女的父亲。要想事业有成，家庭和睦，就得将每一个角色都扮演好。实际上，有很多人面对沉重的工作压力，当起了“失陪族”！在外面应酬的时候，可以强颜欢笑，讲很多笑话哄别人开心，而将一肚子的不满和委屈一股脑带回来倒给家人！当家人需要关心照顾，需要温暖的时候，你却很是不耐烦。

孩子的成长，父母扮演了关键的角色。且不说许多留守儿童的无奈，就是在城市里，多少家长下班后，用心关注过孩子的成长？很多家长唉声叹气，用上班一天很累来搪塞，或者所谓的关心孩子也只是生硬地帮孩子看看作业，以及正言厉色地督促孩子好好学习，从而给孩子造成很大的压力而已。孩子需要理解父母的不容易，不过，父母更得将更多的精力投注在孩子身上，一个人的一生不能重来，教育孩子是一件不能马虎的事，只有将每一件事都做好，精心教育孩子，才不会留下遗憾，最关键的是只有这样才是对孩子未来的负责！

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

“种瓜得瓜，种豆得豆”，多少孩子一事无成，当父母责怪、悔恨的时候，是否反思过自己的过失？是否反思过自己的教育是否用心？是否也像很多父母一样，用工作很忙、时间太紧、压力太大来作为借口？工作压力大、时间忙、工作很重要、分不开身，请问还有比孩子的成长、成才更重要的事吗？如果对孩子成长的每一步去敷衍了事，对孩子成长的每一个阶段不够用心，这样做是在毁掉一个孩子！

所以，请你放弃所有的借口，当下班时间到了的时候，多抽出一些时间跟孩子在一起，关注他们的成长，和他们做朋友！

有这样几个故事，十分发人深省！

第一个故事发生在美国。有一位父亲在纽约公交公司上班，有一天晚上，当他拖着十分疲惫的身躯回去的时候，发现自己四岁的儿子孤独地靠在门口等他！小小的身影显得很是可怜，不过，这位父亲实在太累，而且也很烦了，所以说话没有多少亲切感。尤其是当孩子问到他一个问题的时候，他更是有些不耐烦了。

“爸爸，我能问你一个问题吗？”

父亲看了看夜色，回答说：“非得现在问吗？”

孩子肯定地点点头。

“好吧！”

“爸爸，我想问一下，你现在的工资是多少钱一小时？”

这位父亲听了之后，心中火气有点上来了。毕竟，老婆经常问这个问题，怎么现在孩子也问这样的问题？真是有些烦。这位父亲的脸色马上阴沉了下来，孩子往后躲了躲，有些害怕。但

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

是，孩子还是又一次问了父亲一个小时的工资。

“20美元！”

孩子听了后，眨巴眨巴眼睛，想了想，对父亲说：“爸爸，你能借给我10美元吗?”

父亲不耐烦地从口袋里掏出10美元给了儿子。儿子十分兴奋，拉着父亲的手就往屋里走，到了屋子里，孩子将被子掀开，从被子下面取出了一大把钱，然后仔细清点着：一美分，两美分……

疲惫一天的父亲愤怒了，质问道：“儿子，我问你，平时你的开销，父母没有少一分给你吧？你吃饭没有用钱吧？你出去玩也是父母给你掏钱的吧？你还需要钱做什么？再说，你有了10美元，还找父亲要钱干什么？真是！”

孩子将钱一分一分清点完毕，然后收好，他认真地对父亲说：“爸爸，我每一天从妈妈给我买零食的钱中省下来一点，将这些钱一分一分存起来，一共存了10美元了，可是，爸爸，你一小时的工资是20美元，我还差10美元啊，所以，我向您借！”

“你要20美元干什么?”

孩子委屈地说：“我想用20美元向您买一小时陪我，可以吗?”

父亲一下子愣住了，先前所谓的疲惫此刻被一种深深的羞愧所取代！他看着孩子天真无邪的脸庞，竟然是那么陌生！孩子第一次会爬行，第一次叫爸爸，他都错过了。这些年，为了工作，为了事业，竟然对孩子的回忆是如此少！孩子竟然要用这样一种方式向父亲“购买”一小时的父爱！

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

这位父亲恨不得找个地缝钻进去！他紧紧搂着孩子，亲吻了他，并且对孩子说："以后，不会了，孩子，以后，爸爸下班后，一定会抽出更多的时间陪伴你，爸爸会努力给你一个愉快的童年，这是爸爸的责任！以前都是爸爸不好，爸爸不指望你能原谅！但请相信爸爸，爸爸以后的时间将更多的属于你！"

孩子高兴地跳了起来，这位父亲还从来没有看到儿子这样高兴过！

这么宝贵的时间里，本来是孩子和父母可以加深感情，共享天伦之乐的时候，就这样放弃了，是否太可惜，也许工作很忙，压力很大，但是，在下班之后，总可以抽出很多时间来，跟孩子们交流。

第二个故事发生在中国台湾。有一个从美国回来的家长，他有三个孩子，记者采访他，问他为什么带着孩子从美国搬回台湾，他讲了一个故事。他说，有一天，他问大儿子，你觉得什么是最美的？大儿子回答是型男身上的肌肉！问二儿子：什么绘画是最美的？二儿子回答是米老鼠。

听了这样的回答，这位家长很难过，他想起这些年在美国奋斗工作压力十分大，自己忽略了对孩子的教育，更别说让孩子们懂得自己最钟爱的中国文化了。这位家长说，他从小就沉浸在中国文化中，中国文化的博大精深让他受益无穷，而孩子们眼里对美的感觉竟然是这么差。这位家长认为是自己教育的失败，他决定辞去美国的工作，回到台湾，找一份轻松的工作，能够下班后多陪陪孩子，让他们对博大精深的中国文化有更多的了解。于是他就这样做了。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

在台湾，每次下班之前，他便整理好了当天所有的工作，并且将明天的任务和计划做好。他说，他必须在下班之前，将公司一切事情打点好，因为回到家就是亲情的时间，他绝不会将工作带回家，占用陪伴孩子们的时间！

这位父亲严格执行着下班后陪伴孩子、教育孩子的承诺。如果说仅仅是时间上的安排，也许很多人会说，我们也能做到！不就是下班之后，多一点时间陪伴孩子吗？可是，不同的是，这位家长十分用心，他真是将孩子的培养放在了很高的地位。比如，他在孩子的房门上挂上了历史上最著名的皇帝的画像，让他们感受中国历史，了解这些历史人物的事迹。孩子们过生日，他还发明了一个特殊的仪式，将一个人的身影画出来，看看胖了，还是瘦了，然后，家庭中其他人在这幅画上写出对他这一段时间的观感，用这种“不伤人”的方式指出孩子还需要改进的地方。孩子们看了这些意见，更加容易接受，也牢记在了心里。

他还指导孩子们为自己设计了一张心情温度计。每一个孩子在晚上为自己的心情温度计画上刻度，多少度、心情怎么样，所有人都一清二楚。如果心情十分低落的孩子，大家就会立即行动起来，一起帮助他走出困境。在这个过程中，孩子之间与整个家庭都十分和谐。每一个孩子都为生活在这样的家庭中而感到无比骄傲，每一个孩子都为拥有这样的家长而无比自豪！自然，在这样的家庭成长起来的孩子，心灵十分健康，更容易取得事业的成功，三个孩子都考上了名校，成为让很多人十分羡慕的人！

这位家长给我们最大的启示就是下班之后多陪伴孩子，最重要的是要用心灵去陪伴、用极为关爱负责的态度去陪伴！因为这

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



位家长懂得，孩子们的成长，最终会让父母骄傲、让家庭美好，对一个家庭来说，这难道不是最幸福的事吗?

下班时间：走亲访友



再近的亲戚，如果长时间不去走动，最终都会陌生；相反，即使一般的亲戚，走得多了，经常交往，也会拥有很好的关系。跟亲戚交往，不必刻意，下班之后，找他们打打牌，或者一起聊聊天，都能加深彼此的感情，让血浓于水的感情更加紧密。

当今时代是一个创业的时代，大凡拥有巨大财富的人都是靠创业取得的成功。不过，在创业初期，要想拥有更多的资本、更灵敏的创业信息，亲戚绝对是一个很重要的渠道。

有这样一个例子可以作为证据。

有两个兄弟，老大在学校成绩十分好，考上了较好的大学，进了城市，老二成绩很差，没能上大学，在外务工几年，最后回到家乡，开了一个小卖部。

老大在大都市里辛苦打拼，有好几年都没有回家，一开始，他还跟他最亲的舅舅、小姨通电话、聊家常，后来，由于距离实在太远，而且没有共同的生活体会，聊天的话题很少，慢慢地，

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

老大给亲戚的电话也就少了，再后来，几个月打一个电话，电话中，也只是一般的嘘寒问暖，客气客气而已。

老大的工资收入虽然不高，不过也算稳定！像许许多多的上班族一样，生活没有什么惊喜，在家乡的人也许会羡慕他，认为他在大都市发展，不过，他自己却每天拖着疲倦的身子忙碌着，对未来，他很茫然。当老大谈了恋爱之后，平淡的生活终于有了一些涟漪。他将所有的精力都投注在了女朋友身上，他们爱得很深，对周围人的关心就更少了。当然，这很正常，恋爱中的人都是这样。老大一年半载都没跟亲戚们联系了，当他终于想起跟他们联系的时候，拿起话筒竟然不知道说什么，之后客气客气就挂了电话，前后不过两分钟。

有时候，老大也在反思，自己真的就这么忙，跟亲戚们打一个电话的时间都没有吗？当然不是，可是就是想不起来，或者想起来了，不知道怎么说。不管怎么说，这些电话就是没有打，与亲戚之间的联系慢慢地断掉了。老大想，或许应该想办法做些改变，在繁华的大都市，自己并没有几个朋友，这些老家的亲戚也是一笔财富，不能忘记啊。

老大的反思不是没有道理，他的弟弟在这方面就比他做得好。

老二开着小卖部，每天关门之后，他总是要想一想，亲戚家有没有什么事要帮忙的，大多数时候，一切安好，没有什么事。但是。老二已经养成了这样的习惯，下班的时候，在脑袋里将这些事儿过一下，所以，他跟亲戚们走得很近，关系很好。

由于老二用心维护好了和亲戚的关系，这种做法换来了丰厚的回报。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



有一次，舅舅跑来告诉老二，说他看到了一个代理卫浴设备的商机，问老二愿意不愿意跟他一起干。舅舅认真分析了市场环境，说自己有很好的人脉优势，能够以比别人更低的价格拿到货物，同时，还有几个可靠的搞地产的朋友可以做客户，老二一琢磨，这真是一个千载难逢的机会，于是，果断跟舅舅合作，小卖部中除了继续经营以往的商品外，还购入了卫浴设备，成了该卫浴产品在当地的独家代理商。由于人们生活水平提高，对住家品质提出了更高的要求，所以，这些卫浴产品在当地的销售非常好，只用了一年时间，老二就赚了一百多万！而此时，老大还在大都市辛辛苦苦拿着几千元的工资，过着不痛不痒的小日子。

鉴于卫浴市场前景广阔，老二将更多的亲戚召集起来，决定扩大规模和产品销售种类。每一家都可以投入，采取股份制，年底分红。不过遗憾的是，在这一过程中，老大没有参与。由于老大很长一段时间没有回家，跟家里很少联系，对家乡的发展状态缺乏了解，最重要的是跟亲戚们的关系已经疏远了，因此，当亲戚们有好的创业机会的时候，自然很难想起他来。

虽然老二没有上大学，却获得了比老大多得多的财富。还有一笔财富是很多人可能忽略的，那就是亲情的财富，老二经常跟亲戚们在一起，一起娱乐，一起商量创业，关系非常好，感情非常深，有什么想法时，随时可以聚一聚，充满了快乐，生活也很充实！老二精神状态十分好，事业有成，而且有这么多亲戚在身边，有很强的归属感，这是老大无法想象的。

所以，无论你走多远，无论你干什么，亲情这条线永远不要

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

丢掉，这条线能给你带来很多很多意想不到的东西，下班了，多跟亲戚联系，跟他们聊一聊，甚至到亲戚家走一走，让感情更加深厚一些，这将是一笔不小的财富！

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

第八章

下班时间找份兼职



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

一天二十四个小时，除了上班的八小时、吃饭睡觉的时间，下班之后仍有很多的时间。如果把这段时间白白地浪费掉那就太可惜了！如果将其好好地利用起来，就会为我们带来巨大的财富。有的人会利用这段时间学习，有的人会利用这段时间陪伴家人，有的人会利用这段时间加班，总之不要虚度光阴就好。其实，这些选择之外，还可以找份兼职来做做。

迫于现实生活的压力，有许多人选择的工作并不是自己的兴趣所在，那完全可以在下班之后选择一份自己感兴趣的工作，也许这份工作并不会带来多么高的收入，但是可以做自己感兴趣的事情，这份快乐是多少金钱也不能所代替的。更何况在这个过程中，还可以锻炼自己的社交能力，开阔自己的眼界，让自己的生活更加精彩！

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

第八章
下班时间找份兼职

下班之后，做一份兼职的必要性



面对工作，我们必须全力以赴，一心一意。不过，这并不能说，我们为此必须二十四小时全扑在工作上，当下班之后，这么长的时间你都是可以利用的。有的人选择加班，将工作上的事情带回家，为做好工作充电。但是更多的人愿意让工作上的事情停留在八小时之内，在这八小时，用尽一切力量将它做好。不管怎么安排时间，像前面我们已经说过的，利用这段时间多陪陪家人，多跟亲戚联系，还是多学习多充电，或者去娱乐，每一种选择都是你的权利！但是，最好不要将宝贵的光阴浪费！即使是娱乐也应该是有目的、主动的娱乐，而不是消极的、随波逐流式的娱乐，将其他的时间占用，将体力和精力透支。

这一章，我们主要讲的是怎么利用下班时间，找一份兼



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



职工作。

兼职，作为自己的第二职业，往往体现了一个人的兴趣和爱好。现实社会很是残酷，也很讽刺，很多人所从事的工作往往都不是他喜欢的，不是他的兴趣之所在，反而是兼职更能体现一个人的兴趣和爱好。

如果你在上班之后、八小时之外，还觉得精力旺盛，或者你想拥有更高的收入，或者你想多赚一些钱，补贴家用，兼职都是一个不错的选择。当然，兼职作为一份工作，它的作用绝不止于此。

李晓华在一家动漫开发公司上班，回家要坐四十分钟的车，她的家在北京四环外一个有点乡村味道的地方。在这里，街道不宽，却又有很多摆摊的人，卖便宜的衣服、小首饰等小玩意儿，而且摆摊的都是上班族，李晓华十分不理解，干吗活得这么累？

再说，她看见很多人虽然摆了摊，但是都不见有买主问津，这不是浪费时间吗？

就算有人问津，小本生意也实在难做吧！李晓华看见有一个中年妇女，面对一件摊主要十块钱的衣服，硬是要只给八块钱。摊主玩命地乞求，说要是八块钱，我就真的没得赚了！摊主也是一个上班族，李晓华觉得特别不值，即使对方付给你十块钱买走了衣服，你又能从中赚多少利润？还得跟别人费半天口舌，而且现如今，十块钱还算是钱？拿在手里能买多少东西？因此，李晓华认为，这是浪费时间。

北京的冬天很冷，即使这样，依旧有一些上班族在下班后练摊，为了几毛钱跟人大费口舌，李晓华没有觉得这种行为是浪费

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

时间，而是觉得这根本就是愚蠢！

有一天，李晓华的好朋友开着车，要去动物园服装批发市场，她的朋友买了很多价廉物美的衣服，准备下班后练摊，朋友说，好多白领下班之后都练摊呢！李晓华听后，质问道："练摊有什么用？有什么意义？在我看来，纯粹就是浪费时间，为了几毛钱，耽误那么久，耗费那么多精力，想想吧，在这几分钟跟别人讨价还价的时候，你能干成多少事啊？再说，冬天那么冷，就为了几毛钱，简直是得不偿失！"

李晓华的朋友听了，没有责怪她，而是对李晓华说："这你就不知道了吧？为什么那么多人不怕辛苦地去练摊，他们不是为了钱，说实话，卖点小东西真不赚钱！可是，那却是跟人交流的好时机，是锻炼自己意志和耐力的好时机，同时，还可以调节枯燥乏味的上班生活，挺好的，所以我也要加入练摊的队伍。"

李晓华终于有些明白为什么这么多人为了那么一点钱在寒风中跟人斤斤计较了！

李晓华有一个同事，非常聪明，但是上班时间不爱说话，一副世外高人的样子。虽然不善表达，可是，这个同事却是一个音乐高手。李晓华了解到，下班之后，这位同事还要赶到一家酒吧去做 DJ，有时候晚上 9 点，有时候晚上 10 点，但是，最迟不能超过 10 点。

这位同事上班的时候很是斯文，静若处子；但在酒吧，他玩起音乐来，却十分疯狂，动若脱兔。一个人，两种表现，让李晓华惊讶，更让李晓华羡慕！

有一天晚上，这位同事邀请李晓华去酒吧看自己玩音乐，这

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



位同事说到这里的时候，眼睛里流露出很强烈的自豪感，显然，这份兼职让他找到了成就感。不过，事情很不凑巧，当天晚上，公司要求加班，因为有一个很重要的动漫设计课题必须在今天晚上完成，“谁都不准离开，不得找任何原因离开！”老板下了死命令。

完成动漫课题之后，眼看酒吧开唱的时间就要到了，李晓华和她的同事还在路上，他们疯狂地往酒吧赶去，但最终迟到了10分钟。他们进入酒吧之后，发现整个酒吧的人都没有动，静静地等待着这位DJ的到来。同事对酒吧老板说了声“对不起”，然后，向在场的人鞠了一躬！酒吧里响起了热烈的掌声，老板拉着李晓华这位同事的手说：“多亏你来了，兄弟，没有你，我们这个酒吧就少了一张王牌！”

那一刻，这位同事脸上有一种掩饰不住的激动！那是一种被需要后的成就感！那是一种证明了自己存在价值的感觉。

隔了两分钟，这位同事才缓过劲儿来，他由衷地对李晓华说了一句：“太爽了！被人需要的感觉太爽了！这是我白天坐在格子间里永远也体会不到的感觉！”

说完，他开始掌控着整个酒吧的音乐，在他的调和下，整个酒吧气氛一阵高过一阵，在绚烂的灯光下，李晓华看到同事少有的那种自信和帅气！和着酒吧浪漫热烈的气氛，李晓华相信，这种精神一定会让他明天的上班时光精神百倍。

后来，同事告诉李晓华，他并不喜欢动漫，当然，这也是后来才发现的。当初涉足动漫，是觉得这是一个新的行业，蛮新鲜的。直到后来，天天在格子间待着，才发现做动漫不是想

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

象中的那么好玩，自己真正的兴趣还是做一个DJ。当看到酒吧里所有的人跟着我的节奏舞蹈欢乐时，那种满足是不能用语言来形容的。

李晓华纳闷了，问同事："既然这样，你为什么不辞职，去做一个专职的DJ?"

同事笑了笑，说道："这个问题，我想过，第一，自己大学专业就是学习动漫的，如果丢掉，实在可惜！第二，我现在的工作能够和酒吧的工作兼容，一静一动，还能增加收入，挺好的。如果做一个专职的DJ，没有在格子间的安静，也不是我希望的，我就希望每一天的生活是有静有动，那样才会多姿多彩，不是吗?"

李晓华听了同事的话，陷入了沉思！

因此，如果你想让自己的收入更高一些，让自己的生活更加精彩，锻炼自己跟社会接触跟人打交道的能力，寻找一份兼职是一个不错的选择。

怎样找到好的兼职



在有限的时间和有限的空间里，将事情做到最好，这是一项



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



本领。选择也是，无论做什么事情，都需要选择！选择好了，事半功倍，否则，就会适得其反。

很多人下班之后，不愿意让时间白白流走，想将它利用起来，尤其是很多上班族。将这些时间利用起来，赚更多的钱，培养更好的能力，做兼职成了他们的第一选择。

找到好的兼职，有很多种方法，最好的方式还是看身边人的选择或通过朋友的介绍，这样可能会少走一些弯路。现在网上有很多求职网站，里面涉及很多兼职方面的内容，供需状况都比较清楚，还有一些网站有用户的评价，可以仔细阅读这些内容，来判断这份兼职的好与不好！

在诚信基础上，任何兼职没有绝对的好与不好之分，只有适合与不适合的区别。找一份适合你的兼职，能够发挥你的长处，兼顾你的上班时间，调节你的生活情趣，当然，还能够较大幅度增加你的收入，如果满足了这些，当然是最好的了。即使不能完全满足，也应该根据你现在的需求，好好寻求一份适合自己的兼职，女孩子在寻找兼职的时候，更需要重视工作地方的安全状况。

李明在中关村一家软件公司上班，他住在一个城中村，村子里面也算整洁干净，每天下班之后他就发现，本来不宽的街道上挤满了各种小商小贩，很多都是上班族摆的小摊子。随着时间推移，小摊越来越多，李明发现身边很多哥们儿都在晚上下班之后练摊。

小时候，李明家庭条件不好，他不得不在很小的时候就帮着老爸卖一点东西，天还没有亮，李明就跟着老爸在菜市场忙活起



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

来，把活鸡从三轮车上卸下来摆好开始卖。所以，练摊对李明来说，一点都不陌生！

正是因为做小商贩实在辛苦，父母一定要让李明好好读书，然后，找一个好的公司上班。李明也很听话，很努力。果然，没有让父母失望，他考上了北京一家名校，学习程序设计。毕业后，李明的收入跟同龄人相比已经很高了。

不过，李明还是不愿意将下班后的时间浪费，在李明看来，年轻时代就是拼搏的时代！看到周围的朋友下班后开始练摊，李明经过一夜思考，也加入了练摊大军。他认为，对于练摊，他是有优势的。很小的时候就会跟人讨价还价了，跟人的交流也没有问题，基于以上两点，他来练摊一定是驾轻就熟，很快就可以进入状态。

于是，李明在动物园服装批发市场批发了一大批衣服，然后找了马路边的一个角落，开始叫卖衣服。除了加班之外，每天晚上，李明都尽量早一点回租屋，收拾好商品，开始叫卖。这样的日子持续了大概一个多月，一个月后他开始计算到底赚了多少钱，一统计，十分让人吃惊，他只赚了两百块钱！一大堆衣服还摆在那儿，如果不能卖完，恐怕只得自己消化了。

李明陷入了沉思，他认为这种行为不应该是他做的：没有思考，人云亦云，别人干什么就跟着干！自己的方向在哪里?

别人练摊是为了锻炼跟人交往的能力，是为了调节生活。而李明不缺少跟人沟通的技巧，就算跟人沟通的技巧需要长时间的学习，也不一定只有练摊才能学习啊。自己有着很聪明的头脑，在软件开发方面有着很强的技术实力，为什么不充分利用起来?

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

这一个月练摊收入的两百块钱，恐怕兼职一个小时就能赚回来！李明拍拍自己的脑袋告诫自己，以后遇到什么事，都必须冷静地思考：自己需要的是什么，自己能做的是什么，怎样将自己的需要和自己的能力进行最完美的结合！

李明将剩下的衣服送给了他的朋友！这之后，他找到了一份很好的兼职，给一家公司做程序员，收入相当可观，李明一个月的收入一下子多出了三分之一！

网络不是万能的。有时候，网上并不能发现最有价值的信息，也许这跟使用者的能力有关，或者是搜索技巧有关。下面这个故事的主人翁，虽然不是上班族，但是，他的经历依然能给我们很多启示。

和李明一样，孙峰也是北京一所著名大学计算机系的学生。今年读大二了，平时的学习十分忙，要完成的实验、要读的书很多。即使是在如此知名、竞争如此激烈的大学，孙峰的成绩依旧名列前茅。很多同学利用暑假去做家教，贴补零用。孙峰也曾想过做家教，不过，他很快就否定了这个想法，因为他发现自己不适合教育别人，耐心不够，需要家教的学生的成绩要么很好，要么比较差，难以驾驭，更重要的是做家教的收入不高。再三权衡之下，孙峰取消了做家教的念头，不过他并不打算让暑假这么浪费，该干点什么呢？从新学期开始，他就在想这个问题。他上网查找各种兼职网站，都没有满意的，最后，他想到了自己参加的计算机社团，或许能在社团里跟师兄们交流交流，看看能不能寻道兼职机会！

功夫不负有心人，孙峰从一个师兄那里了解到，社会上学习

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

计算机和网络编程的人很多，这方面的市场很大，有一个师兄正在做计算机书籍的策划出版工作，希望孙峰能够加入策划撰稿行列。孙峰进一步了解到，以前的每一个暑假，当其他同学去做家教的时候，师兄就从事计算机书籍的撰稿出版工作，既巩固了所学知识，还有很高的荣誉感，当然收入也很高。孙峰当即决定，就做这个！

暑假过去，同学们陆陆续续回到学校中，虽然很多同学做了家教，收入了一笔钱，不过看到孙峰已经完成了三部书稿，一年的生活费全部赚出来之后，很多同学都竖起了大拇指。

孙峰的例子说明，我们应该重视各种渠道，比如社团。社团将相关领域的人聚集在了一起，他们在一起就相关领域的事情相互切磋，一定会迸发出很多灵感的火花，同时，这里有很多机会，是网络或者其他媒介做不到的，利用社团提供的信息，找到的兼职或许更对路，更能让你实现在下班后做一份好兼职的愿望。

怎样寻找一份好的兼职，方法有很多很多，最重要的是用心、坚持、动用各种渠道，同时，最重要的是要明白你自身的优势在哪里，你的目标在何处，这份兼职能不能将你的目标和你的优势完美匹配，如果能，你就找到了一种很好的利用下班时间的方法！



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

新兴的兼职：做“威客”



李翔工作好几年了，前不久刚刚有了孩子。

在没孩子之前，李翔下班之后会出去做一些兼职，比如发发传单什么的，都是一些技术含量比较低的活儿。不过现在有了孩子，下班之后，没有时间外出兼职了。可是，李翔希望多赚点钱，毕竟自己这么年轻，必须将自己充沛的精力转化为更多的金钱。

李翔的老婆不太看好他，李翔老婆认为李翔即使出去兼职只能去发发传单之类的，顶多去超市做晚间收银员。的确，李翔没有多少个人特长，用他老婆的话说，他的特长说出来有点可笑，就是给别人起名，想广告词，宣传语。说起宣传什么，李翔的宣传语可说是出口成章！不过，除了给周围邻居的小孩起几个好名字之外，李翔这项本领有点无用武之地，毕竟邻居家不可能天天有孩子要起名啊！

有一天，李翔在网上搜索婴儿照看方法时，突然发现了婴儿起名一栏，他点击进去，竟然发现那家网站是专门起名和写宣传语、广告词的。上面有很多奖励，比如，你起的名字获得

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

了买家的采用，你就可以获得多少收入，而且还将收入明码标价了，广告词，宣传语也是一样。李翔十分兴奋，好像发现了一座金矿！

李翔分析了自己的优势和劣势，认为在目前家庭条件下，做这样的兼职是最适合自己的，一台电脑、一根网线就可以了。李翔对自己起名、创作标语和广告语的才华充满信心！他没有马上将自己的发现告诉老婆，他想等任务完成之后，再给老婆一个惊喜，那时候，她就不会觉得自己擅长的这些东西一文不值了。

李翔进一步了解了这种工作模式，发现这种工作方法在国外已经很普遍了，在国内刚刚兴起，不过势头很猛，将来的发展一定会更猛。因为这种任务模式对需求方来说，能得到最优的结果，对解决方案提供者来说，可以在不需要上班的情况下完成任务，获得收入，而且在家里就可以办公，十分惬意。这种对双方都有好处的事情，发展一定会很快，将来很可能成为一种主流的工作方式。

李翔立即行动了起来，他选择了几个起名的任务，如果能够都中标的话，一共可以获得三千多元钱。不久，李翔有五个名字中标了，中标率达到了百分之七十，这是一个奇迹，要知道网络上藏龙卧虎。李翔只用了两个晚上，就收获了二千多元钱，这比他以前做的任何兼职收入都要高。

当他将这笔钱交给老婆时，老婆笑了。

这之后，李翔下班之后，一边照顾老婆孩子，一边在网站上做“任务”。收入比以前提高了很多，真正做到了家庭和事业两

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

不误。

随着完成任务的次数越来越多，李翔对这个行当有了更多的了解，任务达标率提高了很多。对任务的感觉也越来越好了，头脑中有了很多想法，他还将业务进行了拓展，由以前单纯的起名拓展到宣传语和广告语。尤其是广告语这一部分，任务标价特别高，有的甚至达到百万元，十分诱人。

一个晴朗的日子，李翔刚刚回到家，就听到老婆说，中午接到了一个电话，是找李翔的，请李翔打过去。

李翔将电话回过去，原来是自己参加的一个宣传语大奖中标了，李翔获得了五万元的奖金。五万元对李翔来说，是一笔很大的数目了，差不多一年的工资了。

在这之前，李翔前前后后获得了十来次优秀奖、二等奖等，他不断地获奖，每一次表现出来的创造力让很多人感到惊讶，甚至引起了一家著名广告公司的注意，该公司希望李翔能够加盟，一个创意副总监的高薪职位在等着他！

现在，李翔曾经的兼职成了他的正式职业，他坐上了这家著名广告公司的创意副总监。不过，没有一个成功是偶然的，李翔的成功也是一样，当一家专门介绍“威客”的网站将李翔作为一个典型案例推广、采访李翔时，李翔讲了这样一段话：“我没想到这样的爱好会成为我的职业！得感谢这种新型的兼职模式，它给我开辟了一条崭新的道路！最初，对起名、做广告语、宣传语出于纯粹的喜欢，并没有想过会产生价值，会变成诱人的人民币！正是因为喜欢，所以每一次逛街的时候，看到一个很棒的商店名字，我都会不由自主地停下来，仔细研究，看到街上每一

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

个很美、很有新意的广告语的时候，我都情不自禁读出来，为这个人的创意拍手叫好，旁边的人还以为我是疯子。这些对我来说，只是一种自然反应。不过，我真的很喜欢那些好作品。最后，我想说的是，威客这种方式很棒，如果一个年轻人觉得自己很有才华，不妨试一试，我们可以在家里完成自己的梦想，而且还能够照顾家人，这真是一件十分完美的事情，不是吗?"

李翔的兼职做得很成功，充分利用了下班时间，而且很好地照顾了家庭。

相对于李翔的成功，小刚就没有那么幸运了。小刚原本在一家相对不错的公司上班，收入不高，但是还算稳定。小刚和前面的李翔一样，也找了一份兼职，同样是为起名和广告语、宣传语做创意。每天下班后，小刚就坐在电脑旁边冥思苦想，不久，小刚的几个标语类的创意还真的被采纳。小刚十分高兴，从那之后，开始没日没夜研究各种广告书籍，以至上班的时候，都带着“熊猫眼”，当妻子走过去想跟他说说话，小刚一摆手，拒绝！时间一点点过去，小刚的下班时间完全被“任务”占满！甚至小刚老婆听到他做梦的时候，嘴里都喊着广告语，内容全是和所做的任务有关！由于常常熬夜，小刚的睡眠严重不足，直接影响了他白天上班，主任找他谈话，要他注意一下休息，小刚答应了，不过晚上回家，他看到最新的任务，中标者可得百万大奖，小刚激动了，又开始了挑灯夜战！

老婆忍受不了小刚，因为小刚下班后将注意力全部放在了“任务”上，忽视了家人的感受和家人的存在，似乎在小刚眼中，整个空间里只是存在着他一个人和那些任务，当然还有一百万奖

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



励的诱惑！

小刚到公司之后，依旧带着那双“熊猫眼”。这一回不是主任谈话了，而是老总。老总将小刚叫到办公室，很严肃地对他说，如果继续这样，就该考虑辞退小刚的事了。小刚这段时间疯狂做“任务”，写了很多广告语、标语，还帮十几个新生儿起了名字，但是没有一个中标！这对小刚的打击实在太大了，他完全没有料到是这个结局！其实，这样的结局，小刚应该早想到了，因为对于做网上征集类的任务兼职而言，必须保持“尽人事而听天命”的心态，因为你面对的是整个互联网上的高手，就像你跟一片浩瀚的大海搏斗，必须知道有所进退，否则，你将被牢牢困死。再说，网上很多任务，不管是征文类的、广告语类的，归根到底是一种艺术，做艺术活必须保持良好的心态，如果要按照完成任务的方式去做，只会得不偿失，根本得不到你想要的结果！这也是立志做“威客”的人要注意的。“威客”虽然有很好的收入，可以自由选择办公地点，但是，“威客”的中标率并不高，需要投入很多的精力，需要很好的才华才能胜任，所以，当你在选择这样的兼职的时候，一定要注意。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

对待兼职，必须要有正确的态度



兼职，在有的人看来是“副业”，不过，对待“副业”不能用“负”心态。兼职，也是一份职业，面对每一份职业，我们都应该有敬业精神。用对待本职工作的精神来对待兼职工作，才是正确的态度。敬业精神在任何时候、任何地方都是需要的。有了这样的精神和态度，才能做好其他工作，包括兼职！

周星驰演过一部著名的电影《喜剧之王》，周星驰扮演一个十分不起眼的跑龙套的角色，很多时候，这个跑龙套的演员连饭都吃不上，为了能够吃上一个盒饭，他不得不到处奔波，到处演戏，尽管都是一些在大家看来无足轻重的角色，他还是一丝不苟地完成。周星驰时常将一句话挂在嘴上：“其实，我是一个演员！”很显然，他将演员这个职业看得很神圣，很重要！这就是一种态度。世界上没有卑微的工作，只有卑微的工作态度。看不起自己的工作，怎么会尊重这份工作，没有尊重，怎么会敬业？

有一次，周星驰在一场打斗片中扮演一个死人，一开始，各项工作进展得还算顺利，周星驰已经在地上“死”了好一阵子了。没想到，一只蟑螂作怪！女主角看到蟑螂，顿时花容失色，

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



又跑又叫，不停地喊："打死蟑螂！"这时候，蟑螂跑到了周星驰的裤腿里，众人对着他一顿捕打，捕打完了，才发现周星驰还是一动不动。众人以为出什么事儿了，原来周星驰还在装死！女主角问他："你干吗这样啊？蟑螂都钻到裤腿里了，你还躺在那儿，就不怕吗？"周星驰站起来说："作为一个演员，只要导演没有喊停，我们就不应该停止，这是一种最起码的敬业精神，导演叫我'死'，我就得死在那儿，不能活过来！"

一番话，让女主角十分感动，在以后的演艺岁月中，这个女演员给了周星驰很多帮助，让这个跑龙套的周星驰成了喜剧之王。周星驰的经历说明了一个亘古不变的道理：想要成功，必须非常专注敬业地对待自己的工作，竭尽全力将它做好！

也许一开始，你没有找到十分好的兼职，你对这份兼职不满意，可以选择不做，一旦选择去做，就应该全力以赴。世界上每一样工作都是值得尊重的，只有工作性质的不同，没有高低贵贱之分。这个道理，很多所谓的成功人士未必都懂。

那是一个星期天，一家大型国有企业的老总有事情到公司加班。刚一到公司，老总便看见一个保洁女工一边哼着小曲儿一边很认真地打扫卫生。老总很纳闷，一个打扫卫生的还那么高兴，我堂堂一个国企老总，整天都愁眉苦脸的，身体还是亚健康。老总走过去，想问个究竟。老总问女工："你不就打扫卫生吗？看你高兴的？这份差事有这么好吗？"

没想到女工高兴地回答道："这份工作好啊，我没有什么文凭，这样的工作很适合我，虽然说是扫地，不过，我能用这些钱来供孩子上学，还能生活，我觉得很幸福，所以，我得好好干，

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

将公司卫生打扫得干干净净，对得起这份工钱！”

老总脸红了，他握着女工的手说：“大姐，今天你给我上了一课，虽然你是打扫卫生的，但是，我们是公司管理人员，可是在工作上，我们是平等的，工作没有高低贵贱之分，看到你这样敬业，将分内之事做得这么好，我要向你致敬！”

的确，如果我们都能像《喜剧之王》中跑龙套的周星驰和这位搞卫生的大姐那样，就一定能够将兼职做好！

除了敬业精神外，下班后，做兼职还有一个方面很重要，那就是目标！很多人认为上班已经很辛苦，下班做兼职，就当作陶冶情操，还要什么目标啊？请注意，没有人拿着真金白银请你去陶冶情操！对自己来说，即使做兼职，也应该给自己定一个明确的目标。要从兼职中学到什么，要做到什么程度，都需要在目标中写清楚，有了清晰的目标之后，才会产生动力！否则，你从兼职中并不能收获更多。目标对一个人来说至关重要，没有目标，会让一个人停滞不前，甚至走向灭亡！

斯尔曼是英国最杰出的登山运动员。在他 28 岁生日刚过之后，伦敦警察发现他已经死在了自己家里，警察还在房间里发现了一封遗书。遗书透露了他死亡的秘密，原来斯尔曼之死不是因为别的，而是他找不到生活的目标！一个 28 岁的人已经征服了世界上最高的八座山峰，更让人吃惊的是他还是肌肉萎缩症患者！曾几何时，他是英国人自强的榜样，英国很多年轻人将他视为意志坚强的偶像，没想到这个能够战胜世界高峰、能够战胜病魔的人，竟然选择了自杀这种令人唏嘘的方式结束自己的生命！

回顾斯尔曼的一生，有几个关键点值得人们注意，一是在他

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

11岁那年，他的父母在攀登乞力马扎罗山的时候，遭遇雪崩，不幸罹难。父母还有很多愿望没有完成，世界上还有很多山峰是他们想去攀登而再也没有机会了，父母曾经对斯尔曼说故，如果他们不能完成心愿，希望斯尔曼可以代替父母完成，斯尔曼就是背负着这样沉甸甸的希望踏上了征服世界主要山峰之路的。他用了11年时间，完成了父母的心愿，当然也实现了自己征服高山的理想。鲜花和掌声迎面而来，各种采访活动排得很满，不过，在夜深人静的时候，斯尔曼却很孤独，他没有目标，非常迷茫，不知道接下来的生活该怎么办。他就这样迷茫地过了一天又一天，想当初，有着明确目标的日子的时候，那时候过得那么充实，生活是那么有滋有味，现在呢，一切都像在原地打转，厌倦地过着一天又一天。最后，他实在厌倦到没有生活下去的勇气了，他选择了自杀！

一个天才登山家的陨落，告诉我们一个铁的真理，那就是任何时候，都要有明确的目标，否则，你的生活将原地踏步！所以，当你找到一份兼职的时候，最好先将你要在这份兼职中完成的目标一条一条写下来，然后严格按照制定的目标去做，这样一定会收到良好的效果。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

第九章

下班时间打造自己的健康



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

身体是革命的本钱。有一个老大爷晚年十分幸福，孩子们事业有成，十分孝顺，他跟老伴在黄昏的时候，携手看着夕阳红，感叹生活的美好。可是，在75岁那一年，老大爷生了一场重病，从鬼门关走了一遭，老大爷感慨良多。他对子孙们说："身体是自己最重要的资本，当你扛不动一件东西时，别人可以帮你；当你弄不懂一个问题时，别人可以教你，可是，当你身体不再健康，生病的时候，只有你自己受苦，没有人能够帮你！所以，一定要锻炼好身体，这才是幸福的本钱！"

老大爷的话非常实在。是啊，如果你的身体不健康，甚至生病的时候，没有谁能够分担！不过，现在很多上班族说上班压力大，生活压力大，哪有时间锻炼啊？这是一种借口！只要你有心，就一定能找到锻炼身体的时间，关键看你想不想锻炼，想不想好好照顾自己的身体！有一个90多岁的哲学家说过一番很有哲理的话，他说自己到了70多岁才悟出了一个道理：健康的身体是需要投资的。是啊，世界上没有免费的午餐，世界上也没有免费的健康。健康是需要用心灵来投资的。如果你想要人生一百分，健康就是一百前面的"一"，努力、勤奋、聪明等则是后面一个个加上去的"零"。很显然，如果失去了健康的"一"，再多的"零"也没有意义！

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

第九章
下班时间打造自己的健康

健康是幸福的基础



有一对夫妻，他们都是上班族，不过妻子下班时间比丈夫要早一些。

有一天，妻子下班回到家，看到自己家门外坐着三个老人，妻子心肠很好，要老人们到屋里去喝点茶什么的。老人们问："就你一个人在家吗？你丈夫没有回来？"

妻子回答说："是！"

老人说："那咱们还是不去了，等你丈夫回来之后再说吧！"

半个多小时，丈夫也下班了。

妻子对丈夫说起了外面坐着三个老头儿的事情，丈夫说："不能让他们在外面受冻啊，赶快请他们进来吧！"

妻子又一次去请，这时候，三个老头儿说："不行，我们不

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



能都进去，得一个一个进去！”一个老头儿站起来，对这位妻子说：“我叫健康，这位是财富，另外一位是成功！你看看先叫谁进去吧！”

妻子回头进屋，跟丈夫商量着。

丈夫说：“咱们家要买房买车，还得供孩子们上大学，的确资金很紧张，我看还是让财富进来吧！那样咱们家就有很多钱了，多好啊！老婆，要你选呢？”

妻子想了想，说：“要我选，我要成功，因为成功就包括财富了呀！还包括荣誉等，多好啊！”

丈夫一想，说道：“也是啊！”

这时候，他们在上学的女儿回来了，听到了父母的争论，女儿发表了观点，她说：“我觉得，还是健康最重要，光有财富、成功，没有健康，有什么用啊？所以，我建议，将健康迎进家门吧！”

父母一合计，还是女儿说的最有道理，于是，他们出去，将健康迎进屋子，没有想到，当健康进屋的时候，财富和成功也跟着进来了。一家三口不明白怎么回事，财富开口了，说：“是这么一回事，我和成功就是跟着健康的，只要健康走哪里，咱们就走哪里！”

听了财富的话，一家三口恍然大悟，他们因为收获了健康，而赢得了成功和财富！

这个寓言故事深刻地阐释了一个很重要的道理，那就是健康是成功和财富的前提，没有健康，成功和财富永远只是镜中花、水中月！而现实中很多人却没有意识到这一点，或者是意识到

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

了，却没有认真执行！如果每天下班之后，能够抽出一点时间来锻炼身体，保持健康，他将在人生道路上收获多少财富和幸福啊！

有一对年轻的夫妻，一心要在北京发展。

两年前，他们在北京买了房子，当上了“房奴”，很快又有了孩子，孩子面临着上幼儿园，在北京上幼儿园，且不说每个月的费用是一笔庞大的开销，更重要的是，即使有钱，未必就能上，因为幼儿园的名额十分紧张，所以，夫妻两个得盘算着过日子。

丈夫在大学学习的是计算机，在北京有一份很不错的工作。为了房贷、车贷，还有未来孩子的上学等事情，他算是拼了。每天在上班时候，没命地工作，下班了，还继续加班，到外面做兼职，几乎每天都到了晚上十一二点才回家休息。就算休息了，由于过度用脑，睡眠质量也很不好，因此体育锻炼对他来说是一件十分奢侈的事情。他每天就这样艰辛地努力着，希望能够在北京扎下根来，能够奋斗出一片天地。但是，这个年轻的丈夫过着十分紧张，甚至可以说是暗无天日的生活。

有一天，丈夫正在上班，突然感觉到头疼欲裂，实在不能坚持上班了，就去医院检查，检查结果让这个小家庭一下子陷入了绝境，他由于长期的体力消耗，得不到良好的休息，身体严重透支，免疫力下降，得了脑瘤，而且是恶性的。

这个小家庭的悲剧告诉我们一个道理，为了所谓的“北京生活”，而不能量力而行，将身体健康置之不理，结果肯定是所有人都不愿看到的。伴随着健康的逝去，他们的生活，他们的幸福

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

都远去了，还谈什么财富、成功呢?

保持健康是一门很深的学问。它需要用心经营。健康分为身体健康和心理健康，这两种健康相互影响、相互依存，只有两者都保持良性发展，你的生活、学习和工作才有保障。

健康的身体需要投资



在电视上，有一位著名的学者阐述了一个观点：健康是需要投资的，包括时间上的投资，金钱上的投资等，一句话，我们必须在健康上多用心，多做一些事情，认认真真对待健康，这样才能收获健康。

生命在于运动。想要拥有健康的身体，关键在于养成良好的生活习惯和坚持积极的体育锻炼。

很多上班族总会找到很多理由，逃避锻炼，最常见的借口是没有合适的场地或者没有时间。就场地来说，只要你真心想要锻炼，任何地方都是场地，都可以用来锻炼。比如上班的路上，如果不是很远，可以采取跑步或者使用自行车，在等车、等人的时候，做一些简单的运动，这些都可以让自己的身体得到活动，得到锻炼。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

有一位歌唱家，年轻的时候，他的梦想是成为一名小提琴演奏家。多少次，他都梦见自己站在绚丽的舞台上，为台下观众演出，每一个人无不为他精湛的小提琴演奏而倾倒。

理想或者说梦想是丰满的，可是，现实却是非常骨感的。

当梦醒了之后，他发现自己什么都没有，一贫如洗的家庭根本没有钱给他购买小提琴。但是，他对音乐的热爱深入骨髓，好像一天没有音乐，他就活不下去。这种情况下，他怎么办呢？他选择了一条最不需要钱的音乐道路，那就是唱歌，他想得很简单，唱歌只要有一张嘴和一颗心就可以了。

下了决心之后，每一次在上班和下班的路上，他都在练声，他总是抓住一切时间，用来训练自己的演唱技巧，就这样一步步接近并实现了他的音乐梦想。其实，这位歌唱家有很多理由拖延，说自己家境不好，没有实现音乐梦想的客观条件，但是他没有。他坚定了自己的信念：虽然不能成为一个小提琴家，但是一定要成为音乐家！

有一句广告语说得很好：如果你知道去哪儿，全世界都会给你让路！

如果你要认认真真锻炼自己的身体，你就需要一副好身体，全世界都会成全你的，关键是你的决心和你的坚持。

你想要有健康的身体，你就会节省出一笔钱来购买健身器材或者健康类的书籍。健康是需要学习的，需要经营的，这方面的书籍有很多，问题是有多少人认真了解和学习呢？

老崔在印刷厂上班，烟龄已经有十几年了。在这十几年中，老崔很少锻炼身体，想当初年轻的时候，上百斤的杠铃一下子就

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



举起来了，因此，他一直对自己的身体充满信心，直到一个周末，老崔的公司组织大家去旅行，一起爬山，老崔走到半山腰，突然感觉自己十分累，原本还信心满满的他不得不在中途停下来，下了山。老崔这时候才知道自己已经很久没有锻炼了，身体素质远不是自己想象的那样！

可是，老崔有一个很现实的制约因素，那就是他家附近没有锻炼的地方，不像有的小区设置了乒乓球台和各种锻炼器械。老崔所在的小区，这些都没有，要锻炼只能自己去准备，比如购买一个跑步机，或者是哑铃等。

虽然老崔的家庭并不是很宽裕，可是，老崔决定戒烟，将以前吸烟的钱用来买跑步机！这样可以收到两个效果，一是通过跑步机可以锻炼身体，另一方面，少吸烟也有利于身体健康！

一年过去了，现在的老崔精神好多了，更重要的是身体结实多了。身体好了之后，必然会作用于精神，一定会让精神更好，从而使一个人的生活形成良性循环。

有一项调查表明，中国人和美国人在健康观念上有着巨大差别：美国人将百分之九十的精力用在平时的锻炼，为自己的身体打好基础，而中国人刚好相反，将绝大多数的资金投入在生命最后一年的吃药买药上面，两个国家的人花了同样的资金，但是，结果却是天壤之别，美国人的方式，让他们一生都能更健康地活下去，直至生命最后时刻，而中国人的方式，则是将绝大多数的钱用来吃药了。

健康的身体需要投资，还表现在时间上。的确，工作很忙，很多人下班之后，感觉十分疲倦，于是，他们找到了不锻炼身体



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

的借口。长此以往，形成了所谓的亚健康。

相信，没有一个人不希望自己有健康的身体。记得有一个作家说过：一个人知道努力是容易的，最难的是将努力坚持下去！所以，任何事情贵在坚持。



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

第十章
下班时间丰富一下自己的“应酬学”



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

在现实的中国社会，不应酬几乎是不可能的。有的人常常将“人际关系是第一生产力”挂在嘴边，借以显示人际关系的极端重要性，所以，你要想取得成功，就不得不应酬！许多人上班没有时间，就将应酬放在了下班时间。问题是，即使是下班来应酬，怎么能够应酬好，也是一门很好的学问。这一章就要探讨这样的问题。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

软硬兼施，成功应对



应酬是一门技术，尤其是谈判，需要有柔有刚，软硬兼施，才能达到最佳的效果。如果一味地用和气、温柔的口吻讲话，一味地谦虚、退让，将不能让对手信赖、尊敬！甚至会让人瞧不起你，觉得你是一个软弱的人，或者是想依附在别人身上的人。总之，你将不是一个可敬的对手！相反，一个人如果总是逞强，凡事不懂得谦虚、妥协，每一件事情凭着自己的兴趣和情绪处理，更容易坏事。你将得不到别人的尊重，甚至激发别人的逆反心理，这样下去，合作根本就没有可能！

正确的做法是强势和温柔相结合，红脸和白脸配合唱。

红脸能让对手知道你的傲骨，明白你的底线，了解你的果敢；白脸能让对手知道你的诚意，使别人对你产生信赖感。这两



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



种方法必须结合在一起，交替使用，才会产生效果。让别人看到多面的你，会更加敬重你这样的对手！

苏联有一个杰出的女外交家叫柯伦泰，她就是应用软硬兼施的高手，她将红脸和白脸唱得十分好，常常让对手搞不清楚她的策略。

1924 年，当时的苏联国内物资十分短缺。但是，苏联人十分爱吃的一种鲱鱼，供应量十分短缺，苏联没有办法，只能向挪威进口。

挪威人一看，机会来了，既然苏联人需求如此巨大，为何不趁机抬高物价！于是，挪威人开出了一个天价，这样的价格令苏联人十分惊讶，根本无法接受。苏联政府派出柯伦泰处理此事，柯伦泰见挪威方面趁机哄抬物价，实在不地道，于是采取了很强势的作为，干脆不从挪威进口，自然，苏联人民很难吃上鲱鱼了。

挪威方面自然看准了苏联的软肋，既然苏联方面来硬的，挪威政府决定停止向苏联出口鲱鱼，双方就这样僵持着。这样一来，倒霉的是苏联百姓，他们想吃的鲱鱼没有供应，或者是价格高得过于离谱。苏联和挪威政府的拉锯战，最终使苏联方面认识到这样下去不是解决的办法！但是，短时间也想不出好的对策解决这个问题。怎么办?

柯伦泰在关键时候发挥了作用，她总结了苏联对挪威政府的态度，认为这样强硬是不好的，应该做些改变！

柯伦泰找到了挪威有关部门，对他们说：“苏联方面已经答应了挪威的要价，可是，苏联方面国内经济很是萧条，资金十分

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

紧张，短时间内要凑齐这笔钱十分难，所以，我愿意从自己的工资里来补足其中的一部分，不过，由于我的工资不高，所以，最好的办法是分期付款，可能这需要很长的时间，可能是一辈子，希望挪威方面能够理解！”

挪威政府研究了柯伦泰的方案，认为自己大幅提高鲱鱼的价格本身就是不合理的，有趁火打劫之嫌。现在，柯伦泰女士如此诚恳，着实令人感动。权衡再三，挪威政府决定，按照苏联方面给出的价格出口鲱鱼，并且达成长期的战略合作。让鲱鱼有了稳定的出口市场，苏联则有了稳定的进口市场！实现了双赢！在这一过程中，柯伦泰女士功不可没，之后，她被苏联政府任命为驻挪威特命全权大使！

柯伦泰女士在解决与苏联的鲱鱼谈判中，采取的策略就是典型的“软硬兼施”的策略！当一味用强根本收不到效果的时候，为何不转变一下方式，或许能够改变局面！

在应酬中，我们常常会碰到笑里藏刀的人。他们表面上跟你很亲热，背后却很可能捅你一刀。遇到这样的人，最好的办法就是尽量少跟他交往，别将下班时间浪费在这些人身上。不过，少跟这类人交往，并不是说不理睬这类人，表面的友好关系还是要维持的，只是限定在一定范围内就可以了。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



勾起别人的胃，打开应酬的门



很多的应酬都是在饭桌上进行的。现实情况是，不论是谈客户，或者彼此交朋友，往往在饭桌上，宾主尽欢，觥筹交错之间才能将局面打开。否则，你想要的很难要到，想达到的效果根本不可能出现。

对于饭局，零点调查公司的董事长袁岳曾说过一段经典的话："作为社交方式的中国式饭局，可以向外传递'不见外'的信息，代表亲近，即认同对方是'自己人'，要办的事先不说，先吃，这样就没有势利感，事不成就喝酒，也不伤面子，以公共正式的方式谈正事，中国人会觉得很紧张！"

不过，饭局的种类十分繁多，要每一种都了解，实属不易。不过，在下班之后的应酬中，有几种饭局是必须要了解和掌握的。

第一种饭局是谈判饭局，这种饭局从风平浪静开始，但是，也可以说是表面的风平浪静，其实，底下早已暗潮汹涌。记住，在这样的饭局上，一定要掌握主动权，将自己说得十分重要，不可或缺，将对手说得可有可无，这样可以占领谈话制高点。一旦



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

双方陷入胶着紧张状态，也不要紧，举起你的酒杯，走上前去，“来，喝一杯！”气氛会缓和不少，这就是饭局的好处！换了另外的地方，恐怕早就吵得不可开交或者是不欢而散了，这不是谈判双方想要的。既然上了谈判桌，要到自己想要的东西，才是最重要的。

第二种饭局是联谊饭局。一般企业单位逢年过节，就会举行这类饭局。

第三种是社交饭局。这类饭局最应该引起我们的重视，隔三岔五约上三五好友，聚上一聚，拉近感情，巩固友谊，提高士气。有一句话说得很好，叫“见面三分情”，朋友之间，应该常常见面，这对于友谊来说是至关重要的。如果平时上班十分忙，时间很紧张，就应该千方百计在下班时抽一些时间，关心一下以前的老朋友，跟他们聚一聚，这样对自己的友谊和事业都有很好的帮助。

在事业上，请客吃饭、拉近感情十分重要。如果在这方面不能“紧跟时代”，你将会变得很落伍，对你的事业将没有任何帮助。

小张刚大学毕业不久，新到一家公司任职。在这家公司里，他感觉到很孤独。的确，很多同事平时都在一起有说有笑，甚至到外面去吃吃喝喝，关系处得很是融洽，可是小张却没有这样，连公司的经理都说小张太木讷，这样下去可不是办法啊。

小张也想改变现状，他首先想到了请大家吃饭，可是找不到吃饭的理由啊！自己没有女朋友，生日也还有很久的时间，但是，改善关系不能等，如果继续下去，小张感觉到对自己将很是

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

不利。经过反复思考，小张想到了一个办法，他看到街对面有很长一队人买彩票，他灵机一动，我何不也去买一张？从此，每天小张都回去买一张彩票回来，公司的人都知道这事儿，有一天，小张对大家说："今天，我的彩票终于中了，晚上，请大家出去吃饭！"那天晚上，小张发现，好像有了一种魔法，他跟大家的关系发生了微妙的变化，每一个人变得更加和善了。

一场饭局的作用真有这么大？答案是肯定的！就如零点调查公司的袁岳所说，饭局对中国人来说，意味深长。在饭局上，很多问题能够迎刃而解，很多误会轻松解除，很多关系得到进一步加强，这就是饭局的力量，每一个人在成长的过程中，在应酬的过程中，都应该明白这个道理。

请客吃饭是一门技术活



最常见的应酬就是请客吃饭。请客吃饭的地点和场合都是极其重要的，不仅如此，就餐的环境和菜品的口味也很重要。宴请时间等必须考虑到被邀请人的需求，同时，还要注意就餐人士的风俗习惯、忌口等问题。

一句话，如果想利用下班时间请客吃饭，需要考虑的因素很

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

多，方方面面都要顾及。同时，必须要认识到，请客吃饭的质量直接关系到应酬的成功率！

那么，怎样将请客吃饭变成一门技术活儿，使得不同的宴请对象都能够得心应手地完成感到十分满意，就需要你动脑筋了。请客吃饭可以分成好几类：首先是重要客户，其次是老客户，最后是未来客户。每一个客户类型对请客吃饭的要求是不同的。下面将进行具体的分析。

第一，宴请重要客户。重要客户是公司的财富，一个公司或者一个人的事业，只有牢牢“拴”住重要客户，才会有“钱途”。重要客户对一个公司来说，就像是一个金矿。对一个人来说，重要客户是事业继续成长的重要保证，得罪重要客户的后果想必大家也都知道，所以，在坚持原则的前提下，尽量不要得罪重要客户，这是大家必须掌握的尺度。那么怎么招待重要客户呢？宴请重要客户，最重要的是饭菜要讲究档次。其次，必须要在够档次的地方吃饭，才能显示你的诚意，也才能彰显对方的身份，这样也才能表明你对对方的尊重。宴请重要客户，一般要选择比较高档的餐厅，或者四星级以上的酒店。比如日本、韩国料理店，法国餐厅、意大利餐厅等西餐厅都是较好的选择。这些餐厅最大的特点是装修上档次，富丽堂皇，能够满足客人对品位的要求，当然，这样的餐厅还有一个很大的好处，那就是有较好的私密空间，不被外人打扰，能够让你和重要客户更好地交流，安静的环境可以更容易交心，这不正是你所希望的吗？

其次，宴请老客户。既然是老客户，想必没有那么多拘束，彼此能够更好地了解对方。对老客户来说，最重要的是讲究舒适

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



和自在，而不是在排场上讲究。对一般上班族来说，最好也最划算的是在有条件的情况下，让老客户到家里来做客，既可以推心置腹地深化关系，又可以让老客户看到你的真诚，在家里吃饭、宴客，虽然有些辛苦，但是，可以以更优雅的环境让对方感到舒心，事实上，也可以节省你的一些花费，这是一件很好的事情！

再次，宴请未来客户。人都要为未来打算，所以，跟未来你认为很重要的人搞好关系，或者要宴请未来的重要客户都是十分重要的。其实，一些富有远见的公司和个人，常常将眼光放在未来重要的客户上。

有一家生产商用电脑的公司，公司老板常常会找到一些目标公司的年轻人聊天，通过聊天，了解到这些年轻人在公司所处的位置以及他们的发展前途。如果这个老板认为这个年轻人将很有前途，很可能在未来的公司中担任重要的职位，这位老板就将“出手”了，他会选择一些重要的节日，比如在这个年轻人的生日那天宴请他。但是，针对这样的宴请，也是有讲究的，由于是投资“潜力股”，所以去高档奢华的酒店并不适合，会让这些年轻人提高警惕，会显得目的性太强，反而不利于自己想法的实现。宴请这样的人，讲究舒适为主，让对方感受到你的诚意，同时给贵公司留下好的印象。这家电脑生产企业的老板，就是通过这样的方式，长期培养了很多潜在的客户。随着时间的流逝，很多电脑生产企业越来越不景气的时候，这家电脑公司业绩却逆势成长，成为可以超越其他电脑品牌的公司，这与这位老板的远见是分不开的。

这家公司的做法给我们提供了一个很好的借鉴，那就是要想

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

在未来掌握更多的人脉、拥有更好的未来，必须利用下班时间多多跟未来可能对自己有很大影响的人搞好关系，当然包括宴请。

除了宴请不同客户，要注意不同的事项之外，对于这样的商务宴请，还有一些事是必须要注意的。

首先，宴请客户，带不带爱人参与。如果对客户不是很熟，最好不要带爱人。因为商务宴请有很多目的必须要达到，让爱人与会容易让目标分散，反而不利于目标的达成。当然，也是有例外的，如果爱人跟客户处于同一个行业，对你的谈话会很有帮助，就可以参与宴会。总之，这样的宴请一定要因人而异，因地制宜。不过，要记住一点：这不是简单而纯粹的吃饭，这是对未来的一种“投资”。

其次，迎接客户，也是很有讲究的。一定要想办法让客户有宾至如归的感觉。如果是在酒店宴请，当客户进入酒店之后，最好通过手势和表情让客户先行，让客户走在前面。显然，这会让客户感觉自己受到尊重，也会有比较好的感觉。

再次，在宴请客户的时候，点菜也是一个不容忽视的环节。因为客户一般不了解酒店或者当地的特色菜，所以，客户一般不会点菜，这时候，你可以请服务员做介绍。不过，介绍的时间不能太长，如果时间太长，会让客户觉得你做事拖泥带水。为了照顾好客户的感受，在点完菜之后，最好征询一下客户的意见，问一问对方“这些菜是否符合你的胃口?”“看是不是再来点别的?”如果能够在事前用电话沟通好，做好预订，那样更周到，更能让客户满意。

最后，是结账。不管这一餐花费了多少，最好都不能让客

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

户知道。这是一个最起码的礼节问题，让客户知道你的用餐费，会让对方很难堪。再说，不管是花钱多，还是花钱少，都是你的心意。

“送礼”是应酬的敲门砖



很多人都有过“送礼”的经验，实际上，在人际交往中，送礼是十分重要的一环。如果礼送得好，则可以事半功倍，相反，送礼花了钱却达不到效果，就会“赔了夫人又折兵”。

不过，怎么送礼是一门学问。要将礼送好，对你来说是一个考验。在送礼之前，你一定得知道你送礼的对象的心理，知道他喜欢什么，不喜欢什么。然后，对症下药，才能“礼到功成!”

怎样知道别人喜欢什么样的礼物呢?

在日常生活中，可以通过生活的细节了解别人的喜好，比如这个人平时喜欢喝茶，很显然，他是一个茶艺爱好者，送礼的时候，就可以考虑这方面。有的人喜欢读书，通过他的阅读兴趣，可以了解他的爱好，是古典文学，还是言情小说，了解清楚之后，有针对性地送礼，一定会让对方很满意。

另一方面，人们常常相互送礼，在这个过程中，你很容易就

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

发现对方的兴趣爱好。

李明是公司的产品经理，他常常会收到各种各样的礼物，礼物收得多了，他悟出心得来了，他发现，从礼品上，可以发现每个人的个性特点。几乎大部分人送礼的时候，并没有考虑到对方的需求，而是根据自己的爱好和需求来揣测别人的需求。所以，他们大部分人送礼的倾向也代表了自己的兴趣爱好。如果对方送你陈年红酒，很可能就是他自己喜欢这样的酒，送礼的时候，就可以对这一点多加考虑。如果对方送你的是典雅的茶具，很显然，送礼的人一定是对茶具情有独钟。

通过上面这种方式，我们可以较好地确定一个人的喜好，根据喜好进行送礼，更加能够打动人。

在送礼的时候，还有一个很关键的地方，那就是你必须对礼品的价值高低进行准确的衡量，送礼价值的高低，主要取决于送礼双方的地位和关系好坏。送礼绝不是说越贵重越好，得根据双方地位高低以及送礼的原因而定。

李晓是一个十分喜欢帮助别人的人，有时候，他常常接到很贵重的礼物。送礼的人家庭不富裕，甚至很拮据，这些人为了表示感激，用了很大的力气，购置了贵重的礼物送来，以表示一番心意，可是，这让李晓很不安。于是李晓常常感叹说：“根本没有必要送这么贵重的礼物！”

送礼的目的一是加强彼此的关系，如果能够做到强化别人对你的好感那就更好了。这样就要求对送礼有更进一步的研究。

小李所在的公司的张总对小李未来的职业发展有着至关重要的影响，小李和张总平时也有着较好的交情。可是，怎样巩固他

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



们之间的友情，一直是小李心中的一个问题。

有一天，张总的儿子到公司来玩，小李发现张总的孩子特别喜欢机械玩具。小李记在了心里，他知道怎么给张总送礼了。后来，动画片《变形金刚》在全国掀起了一阵又一阵的热潮，各种变形金刚的模型销售火爆。小李想，张总的孩子一定喜欢变形金刚模型，于是给张总的孩子购买了一个。

当小李将变形金刚的模型交给张总的孩子时，小孩子高兴得跳了起来。张总对小李说："最近，儿子常常嚷着要变形金刚，我说等忙完这一段，就去买，没想到小李你给买了，实在是让你破费了，怎么好意思呢?"

这之后，小李明显觉得跟张总的感情更加进了一步。

小李彰显了一条很重要的送礼方式——爱屋及乌式。与其直接给某个人送礼，还不如送给他身边人，尤其是他最爱的人。这样送礼既显得名正言顺，又能让对方感受到深深的感情。

对于那些已经富贵的人，或许你送很贵重的礼品也未必能够打动别人，而且为了送礼，很可能你自己都花费了九牛二虎之力。但是对那些很富裕的人来说，这样的礼物根本不能入他们的"法眼"。相反，对一个处于困顿中却很有前途的人来说，这个时候的礼物，对他，还是对你自己，都将产生很大的作用。

有这样一个故事，就说明了礼物可以如何帮助一个处于逆境中的人。

一个著名画家年轻的时候，十分穷困潦倒。他所画的画根本无人问津，导致这个画家根本没有收入。在这个时候，有一个富翁给他送出了一个"大礼"——将这位画家的画作以每幅 100 元



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

的价格收购！这样的价格对当时的画家来说，十分可观，至少温饱问题解决了。画家对这个富翁十分感激，他们一直维持着很好的关系。后来，这位画家的画不断升值，这位富翁将这些画拿去拍卖，赚了不少钱。由于和画家有着很好的关系，现在画家的画，这位富翁总是能第一时间拿到，为此，这位富翁收获了不少利润！

也许有人说，这位富翁押对了宝，其实，这位富翁在当时没有想这么多，他当时只是觉得应该帮助这位有才华的年轻人，没想到这种想法给在若干年后给他带来了这么大的收益！

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

第十一章

下班时间提升“说话”的艺术



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

说话对一个人来说，永远都是重要的。如果不能更好地表达、更好地“说话”，我们的事业就很难取得更好的发展。而锻炼说话，在上班时间可以，但是，系统地进行说话练习，在上班时间是不可能的，因此，只能利用下班时间进行“充电”。

但是，如何说好话，如何说对话，是一门很深的学问。在这一章中，我们有很多实用的方法可供借鉴。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

逢人且说三分话



在现实生活中，我们常常见到这样的人：说话非常“满”，甚至十分刻薄。这样的人在生活中往往会吃亏而不自知。因为，他们话说得越多，出现错误的可能性也就越高。这样的人越想显示自己的高明，越遭人忌恨。

我们要做这样的人吗？当然不！

俗话说：逢人且说三分话。这不是一种客气，也不是明哲保身，而是一种修养，它对一个人在职场上、在生活中能更好地生活，绝对是有很大的帮助。

清朝有一个著名官员叫刘墉，就是人们熟悉的刘罗锅。他聪明绝顶，说话充满机锋，正是因为他有着极其丰富的政治智慧，所以能够周旋于极其险恶的官场，能够屹立于政坛而不倒。但



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

是，像刘墉这样绝顶聪明的人也有倒霉的时候。本来，刘墉很早就可以当上大学士，但是却被拖了很久，就是因为一向十分机敏的他没有注意说话。

事情是这样的，有一天，乾隆皇帝找到刘墉，跟他谈论起朝中另一位大臣，乾隆说："这是一位好臣子，如果他要辞职，我是不会答应的，因为朝廷中不能没有这样的臣子！"

刘墉听了皇帝这番评价，便自作主张将皇帝的话转告给了那位臣子。没想到，第二天，那位臣子果然去跟皇帝请辞。这让乾隆皇帝十分生气，狠狠斥责了刘墉，并认为他口风不严密、行为不谨慎。皇帝这种看法对刘墉来说是很大的打击和伤害！

就是因为说话的时候不注意、不谨慎，刘墉闯下了大祸！

武则天对说话有过论述，她说，人的嘴巴就像一道闸门，而舌头则像一张弓。当箭射出去后，就驷马难追了，所以，说话的时候必须小心谨慎。

逢人且说三分话，还有一层意思，那便是不要夸夸其谈。很多夸夸其谈的人喜欢将一件微不足道的小事无限放大，将一个小成就说成大成就。还没有做的事情，在这种人眼里，仿佛已经出结果了。这样长此以往下去，只会让人厌烦。反而不如说话留有余地、用行动去证明自己的人让别人喜欢。因此必须牢记，世界上没有人喜欢夸夸其谈的人，且说三分话，就是给自己留有余地，让自己可以有机会用行动去证明。

记得明朝著名文学家冯梦龙先生有一句名言："逢人且说三分话，未可抛却一片心。"这句话十分有道理。所以，我们应该充分利用下班时间，养成"且说三分话"的好习惯。在以后的生

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

活中，不夸夸其谈，一定会成为一个很受欢迎的人。

提高说话的技巧



说话绝对是一门技术。很多人之所以不注意说话，是因为觉得自己说话的风格已经无法改变了，天生注定了。其实，说话是一个不断进步的过程，只要我们有心，有意去改变，注意说话技巧，就一定能够让我们说话说得更好，更能得到别人的赞赏，从而赢得更多的朋友！以下三种方法可供参考。

方法一：学会暗示，不要直接话语伤人。

宋朝有一个叫张咏的人，是宰相寇准的好朋友，不过很久没有见面了。当年，他们在一起的时候，寇准还没有当上宰相呢。虽然好朋友没有常常见面，张咏却知道寇准的问题，他知道寇准当了宰相之后，几乎没有时间读书了。这是一个危险的倾向，因为很多人都是在没有成功的时候，奋发图强，一旦成功，考取功名，便远离书本，自然也就远离书本上所阐述的道理，这样，人生很容易误入歧途。张咏正是担心寇准这个问题。所以，张咏决定找一个时间，约寇准好好谈一谈。

机会就在不久之后来临了。寇准到陕西出差，而张咏从成都



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



出发，也要到陕西去。一路上，张咏都在琢磨怎么跟寇准说话。他希望像两个真正的好朋友一样，直截了当地告诉寇准。当张咏见到寇准的时候，寇准跟他预料的一样，的确这些时间很少读书。但是，张咏见到寇准之后，反而改变了原来直截了当告知寇准的想法，毕竟寇准是一人之下万人之上的宰相，如果直接告知，有伤寇准的面子，他未必接受。于是，张咏想了另外一个办法。

张咏对寇准说："你最近读《霍光传》没有？那是一本十分好的书，真值得你好好读读！"寇准听了张咏的话，找来《霍光传》翻开，便发现那句"光不学无术，遂阉于义理！"寇准微微一笑，说道，原来老张是要我勤奋学习啊。张咏通过这样的方法告诫了老友，既达到了目的，又给寇准留了面子，最重要的是容易让别人接受。

方法二：学会拒绝。

对很多人来说，最难开口的就是说"不"。但是，在生活中，我们面临不得不拒绝别人的时刻。这里就涉及怎样拒绝的问题。

拒绝一个人可以采用口头语言上，也可以采用肢体语言。语言上拒绝别人有很多讲究，需要掌握很多技巧。

美国一家著名的报纸主编曾经约一位知名的漫画家画一幅漫画，这幅漫画的主旨是要求旧金山市的电车在车前装上护栏，以防止因为刹车等原因撞上行人。

这位漫画家跟主编是好朋友，也有过很长时间的合作关系。不久，这位漫画家就完成了创作，可是，他画的这幅漫画完全不符合要求，这一下子，考验到了主编那里，怎么拒绝才能不让漫

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

画家心生怨气？怎样才能让漫画家重新画上一张？

有一天，主编想到一个办法。他将漫画家朋友约出来共进晚餐。主编喝了一些酒，然后假装醉醺醺地先对漫画家的画大加赞赏，最后主编喃喃自语道：“都是这些该死的电车司机的错，他们怎么能够看见路上的行人，便专门撞上去呢？这简直是胡说八道，简直是疯了！”漫画家一听，不对啊，这跟我画的主要意思不是一样吗？很显然，我这个主题和主要意思是不是很荒谬？主编唠叨不绝，漫画家已经明白了主编的意思，对主编说：“是我的理解出了偏差，画得不对，我重新画一张！”主编将这件事儿圆满解决了。

拒绝人要讲究技巧，尽量不要直接说，能够委婉地解决问题是最好的。在这个过程中，这家报纸的主编就是一个很好的典范。当然，怎样拒绝别人，方式方法还有很多，每个人所经历的情况不一样，但是，有一个度要把握，那就是因人而异、因地制宜，“对症下药”，就能收到良好的效果。

当然，除了语言，还可以通过一些行为举止给人拒绝的暗示。小华是一家公司的主管，公司职员小张一直想在下班之后请小华聚餐。但是，小华想尽可能将下班时间留给家人，但是，小张一而再再而三地邀请，小华也不好拒绝。这一天，小张又一次邀请小华，本来小华的确想跟小张一起聚一聚，可是小华家里出了一点事儿，的确需要他回去处理。于是，在小张又一次邀请的时候，小华故意整理办公用品，一边说着原因，一边离开办公室，给小张一种很是匆忙、急着往回赶的错觉。这样小张也就不好继续邀请了。小华没有花费多少口舌，通过肢体语言就将这个问题化解了。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



方法三：学会顺水推舟。

在应酬中，我们常常遇到这样的情况，发现自己很多事情已经无法避免，或者自己已经被陷在那里了，怎么办？与其不断挣扎，带来很多尴尬，不如巧妙地顺水推舟，这样对自己好，对别人也好。

武则天当皇帝的时候，由于她是一个虔诚的佛教徒，所以规定在全国不准杀生，这一下子可苦了那些贵族们。

一天，御史娄世德巡视陕西，陕西地方官绞尽了脑汁想要怎么巴结这位御史大人，于是，陕西地方官给御史大人端上了羊肉。说实话，皇帝禁屠之后，御史大人都好久没有吃过肉了，一时间嘴还真有些馋呢。可是，问题在于皇帝已经下了命令，任何人都不得违抗。因此，御史大人正色道："现在，全国都禁屠了，你们这里的羊肉是从何处来的？"

手下的地方官们马上解释道："狼咬杀羊！"意思是说，这只羊是被狼咬死了。御史大人口福真好，您一来，就出现了狼咬死羊的事情，所以，有得肉吃了！这么巧，御史大人也不傻，这么一解释，既不违背皇帝的"禁屠"令，还有可口的羊肉吃，得了，顺水推舟吧。御史大人表扬了他，说他很懂得节约，被狼咬死的羊都还知道利用起来。

御史大人这种做法就是典型的顺水推舟的做法。这样做，既保全了别人的面子，也让自己的利益没有任何损失，一举两得。因为对地方官来说，他所做的一切都是为了讨好御史大人。从某种意义上说，这种想法本身是没有错的。所以，御史大人也明白，总不能每到一个地方，当地人都对自己冷冷淡淡的吧，所

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

以，为什么不做一个顺水人情呢?

在现实生活中，我们当然要讲究原则，不过有些时候，不要太斤斤计较，否则会显得不近人情。人都是社会性的动物，我们生活在其中，一定有很多不得已的地方，因此，当我们不得不面对这些问题的时候，一定要仔细考虑利害得失。

要懂得实话巧说



仔细想来，人与人之间的交流，最主要还是靠着一张嘴。但是，如果真以为只是靠这张嘴解决问题，那未免太肤浅了。一个很会表达的人，最重要的是他拥有十分智慧的头脑。在很多领域中，是智慧的头脑战胜了别人，也战胜了自己!

说话之所以重要，或者说复杂，是因为任何表达，归根结底都牵涉到别人，如别人的自尊、别人的态度，还有别人的感受。也正是因为这样，我们在表达的时候，更需要多方面考虑问题，让听者更加舒服和安心。尤其是我们面对自己比较熟悉的人的时候，我们总希望能够对他实话实说，说一些建议。但是，一定要记住，实话往往很伤人，我们需要技巧，要“实话巧说”。那么我们怎样才能做到让对方听从我们的意见，欣然

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

接受我们的意见呢?

首先，我们必须抓住对方心理，要抓住对方心理，一定得了解他的需求，因为没有人能够拒绝自己的需求。

小芳是一家服装商场的销售员，这家服装商场位于一个高档小区。与其他销售员相比，小芳的业绩是最好的，小芳是怎么做到的?

原因在于，小芳每天下班之后，都会对今天的销售情况、来往的客人进行精细化的分析。在分析完之后，小芳还会认真训练“话术”，针对不同的人，采取不同的说话方式，这一招十分有效，很多人到了小芳的柜台前，就很难不被她打动，很难不去购物。具体来说，小芳发现这个小区都是比较有钱的人，而且购买衣服的几乎都是女性，她们有着很强的攀比心理。小芳认为，她必须紧紧抓住这一点。举例来说，有一次，一个穿着入时的贵妇走过来了，在一件十分昂贵的貂皮衣服前看了又看。小芳抓住时机，对这个妇女说：“这件衣服啊，部长夫人昨天也来看过，不过，部长夫人觉得有点儿贵，暂时还没有买!”

中年妇女一听，部长夫人都看上了这件衣服，证明我的品位没有错啊!再说，部长夫人嫌贵，那我就得买下来，岂不是我比部长夫人更有钱?不久，这位妇女将这件貂皮大衣购买了去。这样，小芳又完成了一个大单。

小芳就是典型地抓住了目标顾客的心理活动，抓住了他们的需求。不过，要做到这一点，必须多加训练，不是一朝一夕就能成功的，如果我们能在下班之后的时间里，多去思考这些问题，多去练习怎么说话，就一定能有不少收获。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

其次，善于用多义词表达自己要说的大实话。

运用多义词表达自己的真实意见，往往起到意想不到的效果。其实，这样的事例在我们的生活中很是常见，尤其是当公司招聘人才的时候，或者是要拒绝一个人的时候。明智的公司和个人总会用很巧妙的词汇来达到真实的目的。在这一方面，美国历史上最杰出的总统之一林肯就是一个典型的例子。

林肯有一个好朋友，很希望他的一个亲戚能够加入林肯的团队，尤其是当林肯做了总统之后。不过，对于朋友的这位亲戚，林肯很是了解，他知道这个人个人品行不太好。但是，直接这样说，就太不好了，太伤害人了。因此，林肯换了种说法，他对朋友说：“老实说，我不是很喜欢你那位亲戚的长相！”朋友听了林肯的意见，很是纳闷，林肯历来就不是一个以貌取人的人啊，怎么能这样说呢？林肯似乎看出了朋友的疑惑，于是进一步说道：“人在很小的时候，或许可以说长相是父母决定的，但是，当一个人到了四十岁的时候，就应该对自己的长相负责了。”

朋友听了，一下子就明白林肯真正的用意了。之后，这位朋友再也没有提起过推荐亲戚这件事儿，对林肯来说，也算是解脱了。

最后，当两个人在讨论一件事儿的时候，彼此意见完全不一样，这就是一个十分考验人的时候了。这时候，需要用“由此及彼”的方法来设想，而不是直接指出别人的不对，那样只会将矛盾激化，反而不利于一个团队的团结。

有一个公司的副总，他的手受伤了，必须得住院治疗，老总去看望他。在病床前，老总对副总说：“我有个想法，公司小王和小李对公司项目的创意总是天马行空、不着边际，我想，将这

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



两人辞掉得了！”副总一听这话，明显不同意，但是他知道，当面直接说“不同意”，无济于事，只会让两个人吵起来，聪明的副总想了一个办法，他假装手疼起来。然后对老总说：“你看我的手，老这么疼着，我干脆将它锯断得了！”老总一听，“好端端的手锯断干吗？疯了？”副总微微一笑，“我这手的毛病不跟那俩小子的毛病一样吗？”老总一下子就明白了副总的“弦外之音”，连声道谢，说道：“兄弟，我知道该怎么处理小王和小李了，你就安心养病吧！”

人是社会性的，人与人之间的交流、交往需要我们不断强化说话方面的技巧，我们常常听到“刀子嘴、豆腐心”这句话，这句话对一个人来说，未必就是褒奖。“刀子嘴”不见得就好，很容易得罪人。我们需要通过说话、语言技巧为我们的生活和事业服务，只有这样，语言对我们事业的促进才会产生实实在在的作用。



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

第十二章

下班时间学会推销和经营自己



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

有人说："人生就是一种推销，推销产品，推销自己！"世界上绝大多数人不断地推销产品。但是，一个人要想成功，就得首先能够成功地推销自己、经营自己。

相对于上班时间的"不由自主"，下班时间，就给了经营自己更多的机会。只要我们充分利用各种机会经营自己，就一定能够取得更大的成功，对你的人生都将产生积极的影响。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

学会“王婆卖瓜”



如果你觉得上班时间根本不能实现你对成功的渴望，需要利用下班的时间经营自己、推销自己。那么首先要学会的就是“王婆卖瓜”。也许很多人会说这样不好，哪有自己吹捧自己的？那么，请问在这个世界上如果你自己都不吹捧你自己，还有谁来吹捧你呢？“酒香不怕巷子深”的观念早已过时了。

所以，如果下班了，在朋友聚会上，或者是在各种论坛里，不妨多为自己做一些推销工作，那样对自己的形象一定会很有帮助的。

如果你认为自己是一个对别人有用的人，为什么不告诉别人、不勇敢地对别人说：“我对你是有用的！我是有能力的！”实际上这样对别人也是好的，别人会因为你而变得更好，别人会



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



因为你而享受到更好的产品和服务，这样对社会上的每个人都是有帮助的。

中世纪耶路撒冷的一个街道上，有一个妇人正在售卖最好的苹果，她的苹果是市场上最好的，不过，很遗憾，这位妇人的贩卖点有些偏，位置不好，再加上这位妇人觉得只要自己的产品好，就一定会有销路，街道上所有的人就会自动前来购买。这位妇人就跟今天我们社会上很多传统的人一样，认为销售好像是一件不光彩的事儿。所以，从早上一直到黄昏，当其他摊主并不那么好的苹果都销售一空时，这位妇人的苹果依旧还有很多没有卖完。

这时候，智者从旁边经过，妇人求教于智者。

智者看了看妇人的苹果，然后站在街上喊："快来啊，这里有最好的苹果，这是今天我见过的最好的苹果，希望大家赶快来选购，错过机会就太可惜了。"

智者的叫卖声，传到了街上每个角落，妇人的苹果很快就被抢购一空。临走时，智者对妇人说："可爱的人啊，当你的东西很好的时候，你应该大胆地叫卖，告诉所有的人啊，这样，别人才不会买到不好的苹果，才会避免买到不好的商品，这对所有人来说都是好的。"

整个社会就像一个丛林一样，如果你不愿亮出自己，你就会被淹没在丛林中，没有人知晓。这个世界上不缺乏聪明人，而是缺乏聪明的成功人士。很多所谓的聪明人，他们碍于各种传统教条，不敢主动地亮出自己，不敢主动地向世界展现自己的风采，总是等待"伯乐"的赏识，这样不知不觉就被埋没了。这样的悲

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

剧太多了。那些成功的人们，总是用尽各种办法，像一块磁铁一样，将各种资源和人脉吸引到自己这里来，他们所具有的巨大气场也是他们一步步经营出来的。

我们每个人几乎都读过千里马的故事。但是有这样一匹千里马，它很瘦小，但是爆发力惊人，耐力超强，绝对是一匹可以成就一番荣耀的千里马。但是，这匹马由于貌不惊人，主人一直没有发现它惊人的天赋和能力，所以，它一直和其他马一样，每天吃着同样的草，干着同样的活。千里马应该有的价值在它身上一点都没有得到体现。这匹千里马坚信："我只需要等待，一定会有伯乐发现我的！一定的！"

果然，不久之后，来了一位伯乐，他对这匹千里马说："你跑给我看看！"

这句话严重地伤害了千里马的自尊！在千里马看来，真正的伯乐应该是一下子就能看上自己的，怎么会还要跑一圈呢？这个人一定是个冒牌货。他并不真正懂得什么叫千里马。于是，这只千里马拒绝了伯乐。

一转眼，过了很多年，这只千里马一直没有被伯乐发现。岁月是把杀猪刀，当年的千里马随着年龄的增长，体能各个方面不断地退化，已经不能再算作是一匹千里马了。在这种情况下，主人见留着它也没有用处。于是，将这匹马杀掉了。

这匹千里马直到死都没有发挥出应该有的作用，没有得到应该得到的尊重，甚至在它死的时候，主人都不知道它是一匹千里马。这不能不说是一种深深的悲哀。

现实社会中，不知道有多少像这匹千里马这样的人，他们自

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



命不凡，认为只要自己的“酒香”，就不用管巷子有多深，于是，缺少对自己的经营，最终落得和千里马一样的下场。这样的故事主人翁，一辈子都不明白，为什么能力不及自己的人，竟然爬得比自己高，所坐的职位也远比自己高，他们想不明白，他们责怪命运，唯独不反思自己。在他眼中的“吹”，恰巧是别人的“悉心经营”，当我们还在抱怨有的人会“经营”的时候，别人已经一骑绝尘，在成功的道路上走了很远了。

即使你的实力很强大，也应该学会表现自己，经营自己。因为，现实终归是现实，美好的东西不会主动跑到你的面前来，所有的一切成功都要靠自己去争取，这就需要好好表现自己，坚定地抛弃“酒香不怕巷子深”的陈旧观念。利用一切时间，一切机会“捧红”自己，“炒热”自己！

学会在重要场合“曝光”



成功人士与普通人的区别在下班时间表现上尤其明显，成功人士的下班时间几乎用来出席各种社交活动，以便让更多的人认识自己，为以后的发展奠定良好的基础。而绝大多数普通人在下班之后，只能回到自己的小家。



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

其实，很多成功人士不是在下班之后想去社交场所。他们很多人也是为了事业需要，带着明确的目标来参加社交活动的。正因为如此，成功人士这些活动安排才值得我们学习和思考。

很多人会说，自己没有更多的人际关系，怎么有重要的场合“曝光”？这种观点是不对的，这里涉及决心的问题。最重要的是你是不是真正地想让自己的人际关系拓展。如果真下定决心，就一定能够找到合适的场合，想到合适的方式。

不过对很多人来说，要在一些重要场合“曝光”，从而更加有效地介绍自己，或者说出自己的理念，给别人留下深刻的印象，这都需要勇气。在公开场合演讲是很多人十分恐惧的，这就需要克服胆怯、羞涩的心理。要通过在日常生活中慢慢培养勇气，讲话或者办事都需要底气十足，充满自信，这样的状态才能给别人传递正能量，也才能得到别人的认可。

要寻找场合，我们最好从身边开始，看看身边有没有各种机会。如果有这样的机会，就应该积极地参加，尤其是在很多大城市，这样的机会是很多的。比如，各种培训班，这样的培训班一方面可以让学员学到知识，但是更重要的是交到你在这方面感兴趣的朋友。这样的场合应该下班后大力挖掘。准备好你的名片，全力利用好这种场合和机会，给别人留下最深的印象，最好能够在现场就建立好沟通的渠道，为以后进一步搞好关系打下基础。

在日常生活中，聚会的场合也是很多的，比如同事的红白喜事，或者是同事的升迁、乔迁之喜等，这些场合都是你亮相的好时机。在这些时候，你应该好好谋划，怎么做好最好的表现，比如来一段精彩的表演，或者送点能够给宾主留下很深印象的礼

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



物。在这样的场合表现自己，有一个基本的原则，那就是要求举止得体，饮酒有度，彬彬有礼，给大家留下美好的印象。

在一次著名的销售员培训课上，为了调动所有人的销售服务热情，主讲人提出，将手中一只圆珠笔拍卖。台下一共有二十多个小组。每个小组都展开了竞拍，通过竞拍，主讲人希望看到大家的决心，这种决心在销售中起着至关重要的作用。

小张带领的第十三组在竞争到 1 万元的时候，小组成员觉得这只圆珠笔根本不值得这个价格。但是，小张想到主讲人拍卖这支笔一定有他的目的。鉴于小组成员都退缩了，小张面对这个局面，他想到了一定要表现好，一定要让主讲人看到哪怕这一小组只有他一个人，依然会坚持到底。越是在这样的时候，越能看到一个人的精神。于是，当其他小组也偃旗息鼓的时候，小张依旧坚持着。

最后只剩下了小张一个人，这让主讲人十分感动，在现场对所有学员郑重承诺："以后，小张同学的梦想，老师帮他实现！"

在这场活动中，小张用他全力以赴的精神赢得了老师和在场所有人的尊重。正是因为他的突出表现，为自己赢得了宝贵的机会，让更多的人认识了他，达到了社交的目的。

当然，除了经常性地参加别人的活动，以此来增加出场的机会外，自己举办活动也是一条很好的路径。因为自己举办活动可以更好地设计和把控，在这样的活动中，决不能浪费了宝贵的机会，一定要好好利用起来，尽量让客人们感到有趣和兴奋，充分享受到美好的时光，留下美好的印象，这样对你的形象将大大加分。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

不过，任何时候都要记得恰到好处的重要性，切记“炫耀”自己不能太过明显，那样只会让人反感。在各种场合，都应该谦和地、不温不火地展示自己的才华和个性，这样才能不至于让别人吹毛求疵。

与众不同，惹人关注



如果每个人都穿着同样的衣服，说话和做事的风格都一样，千篇一律，怎么给别人留下深刻的印象。没有深刻的印象，在人际交往中，将很难获得更大的发展。相反，在大街上，人们常常会不由自主地将目标聚焦在穿着时尚新潮服装的男士身上，或者是打扮青春靓丽的女士身上，这样的人会获得更多的关注。

人要想在众多人中脱颖而出，一定要有极为聪明的头脑，要懂得经营。有时候，一个小小的改进，一种新的方式都可以让自己与众不同。

20 世纪 70 年代，美国有一家生产袜子的公司推出了一款女士长筒丝袜。为了尽管打开市场，公司绞尽了脑汁，要想尽快在全国打开市场，公司认为必须要有先前没有过的思维与做法。于是，公司设计了一个新的广告投放市场，这则广告一经推

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



出，便轰动了整个美国，体现了这家公司独辟蹊径、与众不同的经营策略。

一开始，电视机里出现了一条修长的、穿着这家公司长筒丝袜的腿，其修长的程度十分诱人。这时候，电视中出现了画外音："××长筒丝袜，让所有美国女性的腿更加修长、更加美丽！"

镜头慢慢向上，所有的观众都认为眼前将出现一个十分漂亮的少女或者美丽的女明星。但是，没想到到了最后，一个体型彪悍的棒球明星穿着汗衫出现在大家面前。这位家喻户晓的棒球明星出现之后，电视机前所有的人都惊呆了。他对惊讶的观众说："大家都知道我不穿长筒丝袜，但是，这样的丝袜还是让我的脚如此漂亮，我想，如果你是女士，穿上这样的丝袜，一定能够让你的腿变得更加修长，你会更加美丽！"

一个广告播出之后，这家公司的长筒丝袜一下子在全美国打响了名号，销量直线上升。很多人将这家公司不断疯狂上升的销售业绩总结为"长筒丝袜现象"。从某种意义上说，就是这家公司独特的营销战略，有效地提升了公司的销售业绩。

在中国，因为独辟蹊径而获得成功的案例也不少。

比如著名的凉茶品牌王老吉，就是一个经典的例子。当很多饮料品牌不断地强调它的各种功能时，王老吉反其道而行之，只是牢牢抓住一个点，不断地突破下去；当所有饮料商家搞"全面战争"的时候，王老吉反而搞起了"重点进攻"。它让"怕上火，喝王老吉"的广告语深入人心，在所有消费者心中留下了"去火"的印象。最后，让王老吉的销量呈现了几何倍数的增长，成为中国饮料行业的销售奇观。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

企业是这样，对一个人来说更是如此。

想要在激烈的竞争中脱颖而出，就必须敢于不断突破，不断创新，不能继续走老路。凭着经验、按照老路去运作，只会“泯然众人也”。

与上班八小时相比，下班时间相对是丰富的。我们要充分利用这样的时间，通过创造性的工作，成为一个让别人关注的人。生活中，那些成功的人，他们并不是容貌比普通人出众，或者头脑比普通人聪明，而是他们更懂得经营自己，善于看见别人没有看见的东西，想别人没有想到的事儿。他们做到“人无我有，人有我新，人新我变”，这样，自然也更容易成功了。

经营自己的爱情和婚姻



约翰·格雷在《男人来自火星，女人来自金星》一书中，对男女之间、夫妻之间的相互关系和经营幸福的各个方面都做了十分精辟的阐述。其实，约翰·格雷的经典论点可以用一句话来形容，那就是：你的爱情和婚姻需要细心地经营、智慧地经营。许多悲剧的家庭，归根到底就是不善于经营爱情和婚姻，最终酿成了苦果。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

有人这样打过比喻来说明经营对婚姻和爱情的关键性作用，这个比喻就是家庭银行。每一个家庭成员都是这个银行的储户。我们每一个微笑、对亲人的每一个理解，就会在家庭银行中存上一笔。如果一个家庭中总是欢声笑语，那么这个家庭银行的“存款”就会不断增加，让整个家庭更加幸福，从而形成良性循环。如果家庭成员关系不和睦，为了一桩很小的事情就不断争吵，甚至发生“冷战”，这样，家庭银行中的“存款”就会不断减少。

没有人希望家庭银行的“存款”减少，那就需要每一个人都学会经营家庭，比如，你的爱人不喜欢做饭，你或许有抱怨，可是，想一想，也许是你的爱人工作太累了。当你这样想的时候，你就不会在意谁干得少，谁干得多了。即使你做得很多，那也是一种幸福的“负担”。

家庭需要经营，婚姻更需要经营。

有一天，两性情感专家李老师的办公室里来了一个满脸愁容的女人，仔细一看，这个女人是非常漂亮的。只是不知什么原因让她如此憔悴，眼神里充满了不自信。

见到李老师，这位女士就开始了对丈夫的控诉。她说，这些年，为了照顾家庭、照顾孩子，自己省吃俭用，丈夫给自己买的名贵的衣服、化妆品，自己都舍不得穿，更舍不得用。这都是为了家庭好，好尽快还清房贷。

这些年，自己没有买过几件像样的衣服。这般为家庭付出，换来的却是丈夫的背叛！女士越想越觉得冤，竟然哭了出来。李老师认真地分析了这位女士的境遇，最后，耐心地给她做工作。李老师问她：“你是你丈夫的妻子吗？”

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

“当然！”

“我觉得不是！”

女士一听这话，有点儿生气：“为什么？我怎么不是我丈夫的妻子呢？”

李老师摇摇头说：“你不是妻子，而是老公的保姆！”

李老师分析道：“你做的事儿全是保姆做的，但是，你觉得这是爱，对于你的丈夫而言，他会觉得你已经失去了吸引力，你越努力，失去得越多；你在厨房忙得越久，只会离你的丈夫越远！一个人最重要的是要学会经营自己，包括女人，只有将自己经营好了，你在丈夫眼里、家族中才能占有很大的优势！”

经营自己是一门很深的学问。但是要见到成效，不是一天能练就的。

这里需要坚持。

只要坚定地走下去，一定会取得巨大的收获！

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

后记：安排好你的下班时间，做最重要的事

对于下班时间，我们知道了该拿这样的时间做一点什么，应该有什么样的目标。但是，宝贵的下班时间，还是需要你的运筹，只有良好的运筹能力，才能让你彻底利用好下班时间。运筹时间包括很多方面，比如，怎样处理大事、急事以及要事，怎样把握时间节奏以及怎么做到更好地利用时间。可以说，运筹时间是一门很大的学问，需要我们的全心努力。

著名实业家、成功学大师卡耐基是一个运用时间的高手。

有一次，一个企业家去拜访卡耐基，进了卡耐基的办公室，整洁的办公室让这个企业家眼前一亮，他没想到鼎鼎大名的实业家卡耐基先生的办公室竟会如此简约，没有多余的物件；相反，自己的办公室里堆满了各种各样的信件，杂物也很多。这仿佛是很多企业家的办公室通常的状况，这样也可以表示，自己的业务量很大，可是，这些企业家的业务量怎么比也赶不上卡耐基先生啊？卡耐基先生怎么能够做到如此简约的呢？

这位企业家将这个疑问对卡耐基先生讲了，卡耐基微笑着对他说：“你之所以看不见许许多多的信件，不是因为我的信件少，而是我已经将这些信件处理完毕了。”

“所有的信件，今天所有的事情都处理完了？”

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

“是的，所有的事情都处理完了。”

“为什么你能这么快地将这些事情都处理好?”

“很简单，我将所有的事情都做了处理，我将要完成的事情排列了顺序，最重要的事情放在最前面，最先做。首先照顾最重要的事儿，我每一天有很多的事情要做，而我的精力是有限的，跟大家一样，我一次也只能处理一件事情，所以，我将所做的事情按照重要性进行了排序，我只是处理最重要的事情，剩下的事情交由手下人去处理，这为我节省了大量的时间。”

这位企业家听了之后，恍然大悟：“哦，卡耐基先生，我明白了，谢谢了。”

过了半个月，这位企业家请卡耐基先生去他的办公室参观，企业家说：“在见您之前，我这间偌大的办公室摆满了各种文件，还有各个部门的报表和信件，当时，走进自己的办公室对我老说，是一个很大的考验，说真的，我都不喜欢走进我的办公室，因为它太乱了。参观了您的办公室之后，我终于明白事情的缘由了，我做了改变。现在，办公室的情景有了很大的改善，最重要的改变还是我的心里，现在我没有什么落下的文件需要处理，每一天，我都很高效地完成了各项任务。就像卡耐基先生您做的那样，我将每一件事情都做了分类整理，区分出了事情的轻重缓急，从最优先的事情开始做起，理出了头绪，这样一来，我发现整个工作都发生了非常大的变化。由于每一天提高了工作效率，工作状态有了根本性的改善，于是现在，面对繁重的工作，我不仅没有焦头烂额，还感觉到了一种轻松，这是以前从没有过的感觉。”

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

有一位杰出的时间管理专家做过一个实验，他将一个广口瓶放在学生面前，然后将拳头大小的石头放进广口瓶，直到石头快露出广口瓶为止，这时候，这位杰出的时间管理者问同学，瓶子装满了吗？同学们都回答装满了。这时候，这位管理专家从桌子下取出一小桶砾石，小心翼翼地放了进去，同学们都睁大了眼睛，他们以为瓶子已经满了，没想到还可以装进这么多砾石。

这时候，专家再一次问同学们："瓶子满了吗?"

同学们异口同声地回答："满了!"

专家再一次从桌子底下拿出了细沙，慢慢将细沙倒进瓶子里，直到沙子填满所有的空隙，这时候，专家问同学们，"瓶子满了吗?"同学们异口同声地说："没有满!"

专家找来水，再次将水倒进里面，直到水和瓶口对齐。

专家问同学们："这个实验说明了什么?"

一个同学说："这个实验说明，我们要利用好空闲的时间，将闲暇时间填满，就一定可以做更多的事情。总之，就是要我们好好利用剩余时间。"

另一个同学则提出了不一样的看法："这个实验讲的是我们首先要干最重要的事情，如果，先将砾石和沙子放进去，大石头就再也不能放进去了。所以，得先干最要紧的事儿!"

人们每一天面对很多事情，这些事情有一些是生活琐事，有一些是很重要的事。如果我们不能区分好生活琐事和要紧事，就会陷入各种琐事不能自拔，最终大事没有做，被各种小事缠绕，在这种情况下，你很难取得成功。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

只要是时间问题，都应该把握住一个原则，那就是分清轻重缓急，然后，开始行动！对待下班后的时间也是如此。如果不能分清轻重缓急，眉毛胡子一把抓，大把的时间很可能就会被浪费掉了。

莎士比亚曾经说过："不管时间怎样吞噬一切，我们要在这一息尚存的时候，努力博取我们的声誉，使时间的镰刀不能伤害我们！"所以，下班之后的时间对我们来说，要去珍惜，不能白白浪费！



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

成功源于八小时之外

——如何利用好下班后的时间

当今社会飞速发展，如果不努力，很快就会被社会所淘汰。本书就是为那些想要利用下班时间进行自我发展的勤奋一族精心打造的。本书共分十二个部分，在书中你将了解到成功人士是怎么利用好下班后的时间的，也将了解到下班后的时间对一个人的成功有多么重要，还会了解到很多利用好下班后时间的方法，这里有实战、有具体操作的步骤。总之，这是一本理念和实践兼具的图书，一定能够让你下班后的时间得到更有效的利用，让你一步步走向成功！





ISBN 978-7-5639-3854-4
9 787563 938544

定价: 28.00元